සති පාසල

විද්‍යුත් පුවත් හසුන



සති පාසල
உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை
Sati Pasala

හතරවන කලාපය
01-07-2021

ඇතුල් පිටු

කතු වැකිය

Online ආතතියට "සති" සැනසීම.

වසරකට අධික කාලයක් පාසල් පරිසරයෙන් මිදී online අධ්‍යාපන රටාවකට හුරු වීමට සිදුවීම කුඩා දරුවන් දැඩි ආතතියකට පත් කිරීමට හේතු වී ඇති බව අප සති පාසල වෙත නිරන්තරයෙන් දුරකතන ඇමතුම් ලබා දෙන දෙමාපියන්ගේ බරපතලම චෝදනාව විය.

මෙම දෙමාපියන් යළි යළිත් අපෙන් විමසා සිටියේ මේ ආතතිකාරී තත්වයෙන් දරුවන් මුදවා ගැනීමට සති පාසලට සිය දරුවන් යොමු කළ හැකිද යන්නයි

පැවති සෞඛ්‍ය ආරක්ෂණ ක්‍රමවලට අනුගත වෙමින්, අප සතුව පැවති එකම විකල්පය වූයේද online ක්‍රමය හරහා දරුවන් සති පාසලට සම්බන්ධ කර ගැනීම පමණි. එය සාමාන්‍ය පාසල් අධ්‍යාපන රටාවට සමාන තවත් එක් online "පංතියක්" බවට පත් නොකර දරුවන්ගේ ආතතියට සහනයක් සලසන "විශේෂ වැඩසටහනක්" බවට පත් කිරීම කෙතරම් විශාල අභියෝගයක් බවට පත් වුනිදැයි දන්නේ, දරුවන් වෙනුවෙන් මෙහෙය වූ සති පාසල වැඩසටහනේ සංවිධායක කණ්ඩායම පමණි.

ඒ අභියෝගයට මුහුණ දීමට ස්වේච්ඡාවෙන්ම ඉදිරිපත් වූ අපගේ පූජනීය, ගෞරවනීය ධම්ම කුසල හිමියන් අපට සිතා ගත නොහැකි තරමේ ඉවසීමක් හා කරුණාවක් පෙරදැරි කරගෙන වයස අවුරුදු 4 සිට වයස අවුරුදු 15 පමණ දක්වා වන පාසල් දරුවන් ඉදිරිපත් කරන විවිධ ගැටළු සඳහා පිළිතුරු සැපයිමට, සෑම සති අන්තයකම අපගේ වැඩසටහන හා කිසිදු පැකිළීමකින් තොරව සම්බන්ධ විය.

උන්වහන්සේගේ පිළිතුරු දීමේ රටාව දරුවන්ට කෙතරම් සැනසිලිදායක වීද යත් බොහෝ විට පැය එකහමාරකට සූදානම් කර තිබූ වැඩසටහන පැය දෙක පසුවන තෙක් ඇදී ගිය අවස්ථා එමටය.

වැඩිහිටියන්ගේ කිසිදු මෙහෙය වීමකින් තොරව තම අවස්ථාව උදාවන තුරු බලා සිටිමින්, ඉතාමත් ඉවසීමෙන් අත් ඔසවා තම ගැටළුව ඉදිරිපත් කිරීමට මේ දරුවන් දක්වන සංයමය ඇත්තෙන්ම වැඩිහිටි අපට ද ඉවසීම පිළිබඳ අපූරු නිදසුනක් සපයයි.

සෑම වැඩසටහනක්ම අවසානයේම දෙමාපියන්ගේ ප්‍රතිචාර වලින් කියවුනේ පාසල් අධ්‍යයන කටයුතු සඳහා පැය භාගයක් එක් ස්ථානයක රඳවා ගත් නොහැකි තම දරුවන් සති පාසලට මෙතරම් ඇලුම් කිරීම තමන් පුදුමයට පත් කරන බවයි. එමෙන්ම දරුවන් ස්වාමීන්වහන්සේ වෙත ඉදිරිපත් කරන ඇතැම් ගැටළු පරිණත යෝගාවචරයෙකු ඉදිරිපත් කරන අන්දමේ ගැටළු තරම් විශිෂ්ට බව එය අසා සිටින අපටද සිහි ගන්වයි.

දරුවන් මෙලෙස online සති පාසලට ඇලුම් කිරීමට ගෞරවනීය ධම්ම කුසල හිමියන් මෙන්ම හේතු වූ තවත් ප්‍රබලතම කාරණාවක් වූයේ අපගේ ගෞරවනීය රෝහිණී මෙහෙණින් වහන්සේ බව මා නමස්කාරපූර්වකව සිහිපත් කළ යුතුමය.

උන්වහන්සේ සෑම සතියකම දරුවන්ගේ ආතතිය නිදහස් කිරීම වෙනුවෙන් අපූරු ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කරන්නට වූහ.

සති පාසල පැවැත්වීමට නියමිත සෙනසුරාදා දිනයට පෙර සිකුරාදාවේ පසුදින ක්‍රියාකාරකමට අවශ්‍ය දෑ මෙහෙණින්වහන්සේ දැනුම් දෙයි.

පාට පැන්සල්, දිය සායම් මෙන්ම ඇතැම් දිනක බිත්තර කටුවක්, මුං ඇට ටිකක්, ශාක පත්‍ර කිහිපයක්, කාඩ්බෝඩ් කැබැල්ලක් ඒ අතරට අයත් වේ. ඉතා සූක්ෂම ලෙස දරුවන්ගේ අවධානය මුං ඇට පැල වෙන ආකරය බැලීමට, බිත්තර කටුවක් වර්ණ ගැන්වීමට, ශාක පත්‍රයකින් අලුත් අත්වැඩක් කිරීම යොමු කරවීමට රෝහිණී මෙහෙණින්වහන්සේ අපූර්ව උත්සාහයක නිරත වෙයි. ඇතැම් විට එය සතිමත් විද්‍යාත්මක පර්යේෂණයක් දක්වා දිව යයි.

එය ප්‍රායෝගිකව කෙතරම් සාර්ථක දැයි අප දැන ගන්නේ පසු දින සිට දරුවන්ගේ දෙමාපියන් අප වෙත එවන whatsapp පණිවිඩ සහ ඡායාරූප වලින් ය. දෙමාපියන්ගේ කිසිදු බල කිරීමකින් තොරව දරුවන් මේ සඳහා යොමු වී ඇති අයුරු බොහෝ විට අපද පුදුමයට පත් කරයි.

මෙහිදී අප හඳුනා ගත් විශේෂ කරුණක් මෙහි සඳහන් නොකරම බැරිය. ඒ දරුවන් වෙනුවෙන් අප වෙන් කරනා මෙම පැය එකහමාරක කාලය පුරාවට බොහෝ විට නිවසේ දෙමාපියන් හා අනෙකුත් වැඩිහිටියන්ද නිහඬව දරුවන් හා එක් වීමයි. දරුවන්ට කිසිදු බලපෑමක් නොකර, දරුවන්ට පිටුපසින් වාඩි වී සිටිමින්, සක්මන් කරමින් වැඩිහිටියන්ද සතිමත් වන අයුරු අපට පෙනී යයි.

ඒ අතරට සති ක්‍රීඩාවක් හෝ දෙකක් ඇතුලත් වෙයි. සතිමත්ව බිස්කට් එකක්, කෙසෙල් ගෙඩියක්, ටොෆියක් කෑමට දරුවන් යොමු කරයි. දරුවන්ටත් නොදන්වා දරුවන්ව සතිමත් කරන මෙම පැය එකහමාරක, දෙකක කාලය සැබවින්ම අප රටේ අනාගතය වෙනුවෙන් සති පාසල සිදුකරන ආයෝජනයක් බව අප කියා සිටින්නේ නිහතමානී ආඩම්බරයෙනි.

ආරම්භයේදී 100කට අඩු දරු පිරිසක් සහභාගී වූ මෙම online සති පාසල වැඩසටහනට, මේ වන විට දරුවන් 275 ඉක්මවා සහභාගී වන දින ගණන බොහෝය.

" අපේ දරුවා එක තැනක ඉන්නේ නැහැ, හරිම මුරණ්ඩුයි, සහෝදර සහෝදරයින් සමඟ ආරවුල් ඇති කරගන්නවා, අපට කීකරු නැහැ" කියමින් අප වැඩසටහන වෙත දරුවන් ඉදිරිපත් කරන වැඩිහිටියන් වැඩසටහන අවසානයේ තම දරුවා තුළ දකින සැබෑ වෙනස සති පාසලේ සාර්ථකත්වය ලෙස මම දකිමි.

අද කතුවැකිය මා මෙලෙස වෙන් කළේ රටේ අනාගත පරපුර වෙනුවෙන් මේ තරම් කැපකිරීමක් කරන නම් ගම් සඳහන් කළහා නොකළ ගිහි පැවිදි අපේ " සති කණ්ඩායමටයි".

ඔබ අප සියලු දෙනා අද මේ දරනා වෙහෙස දිනක ඉහල විනයක් හා සෞඛ්‍ය සම්පන්න අනාගත පරපුරක් වෙනුවෙන් කරනා යහපත් ආයෝජනයක්මය.

දක්ෂිකා කන්දේවත්ත

පුවත් හසුනට පෙරවදනක්

මෙවර විද්‍යුත් සඟරාව සඳහා මෙලෙස පණිවිඩයක් ලියන්නේ හරිම සතුටකින්. ඒකට හේතු රාශියක් තියෙනව.

01. අපි මේ වන විට ශ්‍රී ලංකාවෙ අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රධාන විෂය නිර්දේශ ධාරාවට සතිය ඇතුල් කිරිම සම්බන්ධ ස්ථිර පියවර සාර්ථක වි තිබිම සතුටක්.

02. අපගේ දැනට දියත් කර ඇති පර්යේෂණ හා සමීක්ෂණ සාර්ථකව කෙරීගෙන යන අතර ජාත්‍යන්තර ආයතන කිහිපයක්ම එම පර්යේෂණ පිළිගෙන තිබීම අනුව ඉදිරියට තව තවත් පශ්චාත් උපාධි පිරිනැමීමට ඇති හැකියාව සතුටට කරුණක්.

03. මේ දැනට කෙරෙන කටයුතු ඕනෑම කෙනෙකුට ඉක්මණින් බලාගැනීමට අපගේ වෙබ් අඩවිය යාවත් කාලීන කර තිබීම සතුටට කරුණක්.

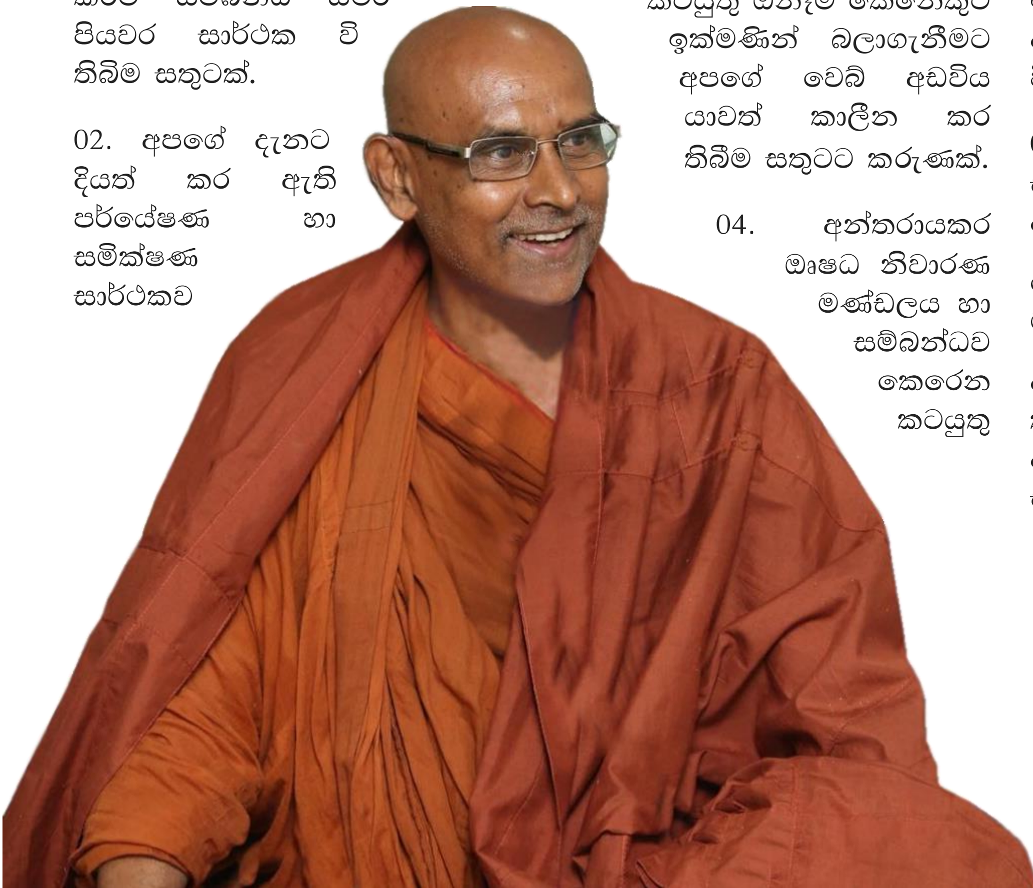
04. අන්තරායකර ඖෂධ නිවාරණ මණ්ඩලය හා සම්බන්ධව කෙරෙන කටයුතු සංවිධානාත්මකව ඉදිරියට ගමන් කරන අතර ඊට සම්බන්ධ රජයේ නොවන ස්වෙච්ඡා සංවිධාන සමඟද පණපෙවී තිබීම සතුටට කරුණක්.

05. විවිධ ජන මාධ්‍ය හරහා රට දැනුවත් කිරීම බාධාවකින් තොරව ඉදිරියට ගමන් කරන්නේ පවතින අසීරු කෙරෝනා තත්වය යටතේ වීමත් සඳහන් කළ යුත්තක්.

06. මේ සියල්ල සියලු දෙනා ස්වෙච්ඡා වෙන්ම කිරීම ආශ්චර්යයක්.

මෙය කියවා ඔබත් සතුටු වන්න! මට විශ්වාසයි සතුටු වන බවට.

අපි ගමන් කරමු සතිමත් ජාතියක් කරා වන අපගේ ඉදිරි දැක්ම ඇතිව. එන්න අපි සමඟ අපගේ සති පවුලට නෑ ගමන්.



අතිපූජ්‍ය උඩඊරියගම ධම්මජීව මාහිමිපාණන් වහන්සේ,
නිස්සරණ වන සේනාසනය,
මීතිරිගල

සති පාසල සභාපතිතුමාගේ පණිවිඩය

කොරෝනා වයිරසය විසින් විනාශ කළේ මිනිසුන්ගේ ආදායම්, දේපල, ව්‍යාපාර පමණක් නොවේ. එය මානව වර්ගයාගේ සතුට, සැනසීම, ආදරය, ශක්තිය, එකිනෙකා කෙරෙහි පැවැති විශ්වාසය යනාදී සියල්ල ද විනාශ කිරීමට සමත් විය. මිනිසුන් තමා ඉදිරියට පැමිණෙන තම හිතවතා සමඟ කතා කිරීමට බිය වන තත්වයට මෙම "භීතිකාව" වර්ධනය වී ඇත.

තම ජීවිතය ගැන, තම ආදරණීයයන්ගේ ජීවිත ගැන නිරන්තර පීඩනයෙන් අසහනකාරී මානසිකත්වයකින් යුතුව කල් ගත කිරීමට අප සියලු දෙනාට සිදුවී ඇත. ඒ අවිනිශ්චිත බව තීව්‍ර කරමින් දිනෙන් දින ඇසීමට සිදුව ඇති අපගේ හිතවතුන්ගේ අභිමිවීම, අපගේ මානසික නිදහස සපුරා විනාශ කිරීමට සමත්ව ඇත.

රෝග බිය, මරණ බිය හේතුවෙන් ඇති වී තිබෙන අනාගතය පිළිබඳ දැඩි අවිනිශ්චිත බව මිනිසා "පිස්සු වැට්ටවීමට" තරම් දරුණු වී ඇති බව මනෝවෛද්‍යවරුන් මේ වන විටත් අනතුරු හඟවා ඇත.

භෞතික වස්තූන් පසු පස හඹා ගිය ඔබ අප සියලු දෙනාට අවසානයේ මිය යන්නට වන්නේ ඒ සියල්ල පසෙකලා එක් "හුස්මක්" පවත්වා ගත නොහැකි වීමෙන් බව දැන් දැන් මානව වර්ගයා වටහා ගනිමින් සිටිති.

ඒ යතාර්ථය අවබෝධ වීමේ ප්‍රතිපලයක් ලෙස, මිනිසුන් මේ වන විට භෞතික වස්තූන් පසු පස හඹා යෑම පසෙකලා මානසික නිදහස සොයා යෑම ආරම්භ කර ඇත.

එහි ප්‍රතිපලයක් ලෙස මනස සුවපත් කිරිමට මඟ පෙන්වන සති පාසල වැනි වැඩසටහන් වෙත ජනතාව වැඩි නැඹුරුවක් දැක්වීමට පටන් ගෙන ඇත. මීට වසර කිහිපයකට පෙර අතිපූජ්‍ය උඩඊරියගම ධම්මජීව නායක ස්වාමීන්වහන්සේ විසින් ඇරඹි "සති පාසල" සංකල්පය, අන් කවරදාකටත් වඩා ඉහළ වටිනාකමකින් යුතුව දෙස්විදෙස්, බෞද්ධ අබෞද්ධ සියලු දෙනා අතර මේ වන විට වැඩි වේගයකින් ප්‍රචලිත වීමට පටන් ගෙන ඇත්තේ එහි ඇති ප්‍රායෝගික බව නිසාමය.

වයස අවුරුදු හතරක කුඩා දරුවාගේ සිට විශ්‍රාම ගිය වැඩිහිටියා දක්වා වන සියලු දෙනා අද වන විට දිනපතා දුරකතන ඇමතුම් දෙමින් විමසා බලන්නේ සති පාසල වැඩසටහනට සහභාගී වන්නේ කෙසේද යන්නයි. ඔවුන් අතරින් වැඩිදෙනෙක් වෛද්‍යවරුන් බව ඔබට විශ්වාස කළ හැකිද?

පුරුදු සමාජශීලී ජීවිතය අහිමි වීම සහ ඕනෑවටත් වඩා ඩිජිටල්කරණය වීම තව දුරටත් මිනිසාට දැරිය නොහැකි මට්ටමට පැමිණ ඇති බව අප වටහා ගත යුතු කාලය එළඹ ඇත. එහි ප්‍රතිපල ලෙස online සති පාසල වැඩසටහන් සඳහා වැඩිහිටියන්ගේ දායකත්වය නොසිතූ පරිදි වැඩි වී ඇත. එම තත්වය ඇතැම් විට අපගේ සාමාන්‍ය online සති පාසල වැඩසටහන් පැය දෙකේ සිට පැය තුන හමාර දක්වා ඇදීයන තත්වයට පත් කර ඇත. එහෙත් ඇතැමුන්ගේ ගැටලු වලට විසඳුම් ලබාදීමට, ඇතැම් අවස්ථාවල "වැඩිහිටියන්ගේ සති පාසල" මෙහෙය වන ගෞරවනීය ධම්මවිහාරී ස්වාමීන්වහන්සේට කාලය ප්‍රමාණවත් නොවන අවස්ථාද ඇත.

එබැවින් වැඩිහිටි පාසල් සිසුන් වෙනුවෙන් අප දැන් රාත්‍රී 8.00 සිට 10.00 දක්වා ඇදීයන වන වෙනම online සති පාසල වැඩසටහනක් පැවැත් වීමට තීරණය කර ඇත.

මින් පෙර ගුරුවරුන් වෙනුවෙන් පමණක් පැවැත්වූ online සති පාසලට වෙනත් පරිබාහිර වැඩිහිටියන්ටද සහභාගී වීමට ඉඩ ලබා දීමට අප තීරණය කළේ පවතින ඉල්ලීම් සලකා බැලීමෙන් අනතුරුවය.

මීට අමතරව බලංගොඩ ප්‍රදේශයේ පාසල් දරුවන් සඳහා නවතම online සති පාසල වැඩසටහනක් සහ "මිතුරු මිතුරෝ" සංවිධානයේ මත්ද්‍රව්‍යයට ඇබ්බැහි වූවන් ඉන් මුදවා ගැනීමේ මධ්‍යස්ථානයේ නේවාසික තරුණයන් සඳහා විශේෂ online සති පාසල වැඩසටහනක්ද පවත්වාගෙන යෑමට අප කටයුතු කරමින් සිටිමු.

එක්පසෙකින් මිනිසෙකු පීඩාවට පත් කරන මානසික පීඩනයෙන්, ආතතියෙන් ඔහු මුදවා ගැනීමට හැකි වීම ඇතැම් විට සිය දිවි නසාගැනීමක් වැළක්වීමක් විය හැකිය, ඇතැම් විට තම මානසික පීඩනය වෙනකෙකු මත අතහැර තවත් පුද්ගලයකු අනවශ්‍ය පීඩාවට පත්කිරීමෙන් බේරා ගැනීමක් විය හැකිය, ඇතැම් විට සති පාසල හරහා අප දරනා මේ කුඩා උත්සහාය තුළ ආදරණීය පවුලක් විසිරී යෑම වලක්වනු ඇත, ඇතැම් විට සදාකාලික මානසික රෝගියෙකු වීමට යන තුරුණු වියේ දරුවෙකු ඉන් මුදවා ගැනීමක් විය හැකිය, ඇතැම් විට වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර තුළින් සුවය

ලැබීමට නොහැකි පුද්ගලයකුට මඟ පෙන්වීමක් විය හැකිය.

මේ අපූර්ව මානව "සේවය" සැළසීම සඳහා අප සතුව ඇත්තේ "ඉතා කුඩා" ස්වේච්ඡා කණ්ඩායමකි. නමුත් ඔවුන්ගේ කැපවීම සහ උනන්දුව "මහා විශාල" බවද මා මෙහිදී සඳහන් කළ යුතුමය. ඒ "කුඩා" කණ්ඩායමේ "විශාල" කැපවීම "සති පාසල" සංකල්පය අද වන විට සුවහසක් ළමා, තරුණ, වැඩිහිටි සියලු දෙනාගේ ජීවිත සුවපහසු කිරීම වෙනුවෙන් සංවිධානය වී ඇති අයුරු සති පාසල සංවිධානයේ සභාපතිතුමන් ලෙස ප්‍රශංසාවට ලක් කිරීමටද මා මෙය අවස්ථාවක් කරගනිමි.

එබැවින් මිනිසාගේ මානසික සුවය ඉහළ නංවමින් ඔහුට එහි ඉහලම තලය දක්වා ගමන් කිරීමට මඟ පෙන්වන "සති පාසල", සිදු කරනා සුවිශේෂී සමාජ මෙහෙවරේ පූර්ණ සාර්ථකත්වයේ හිමිකරුවන් වීමට තරම් අප සියලු දෙනා පින්වත් වී ඇත. "සති පාසල" සංවිධානයේ සභාපතිතුමන් ලෙස ඒ පිළිබඳව මා තුළ පවතින්නේ නිහතමානී ආඩම්බරයකි.

රන්ජන වල්පොල

සතිය සහ ළමා මනස සංවර්ධනය

ළගදී පැවැත්වුණු සති පාසල පදනම සංවිධානය කළ ළමා මනෝ විද්‍යාව වැඩමුළුවට සම්බන්ධවීමෙන් පසුව මේ රචනාව කරුණු දෙකක් මුල් කරගෙන ලියන්න හිතුනා. පළමු කරුණ වන්නේ දරුවන් අද මුහුණ දෙන විවිධ මානසික ගැටලුකාරී තත්වයන් සහ මේ සඳහා දරුවන්ට සතිමත් බව පුරුදුකිරීමෙන් හෙදකමක් වශයෙන් ලොකු සේවයක් කිරීමට හැකියයි හිතුන නිසා.

දෙවන කරුණ නම් හෙදකමක් මෙන්ම වෙදකමක් ලෙස "සතිය" (mindfulness) දෙමාපියන්ට, පාසල් සහ උපකාරක පන්ති ගුරුවරුන්ට, අධ්‍යාපන ය හා සම්බන්ධ අනෙකුත් මහත්ම මහත්මීන්ට, සහ මානසික වෛද්‍යවරුන්ට හඳුන්වාදීමෙන් මේ ගැටළු සහිත තත්වයන් වඩා හොඳ පාලනයකට නතු කරගන්න පුළුවන් බව හිතුන නිසා.

ළමා මනෝවිද්‍යාව දරු ප්‍රසූතියේ සිට නව යොවුන් විය දක්වා දරුවන්ගේ ශාරීරික වර්ධනය, මානසික, චිත්තවේගීය හා සමාජ සංවර්ධනය පිළිබඳව සොයා බලන වඩා පුළුල් විෂයක්.

අතීතයේ, ළමයින් වැඩිහිටියන්ගේ කුඩා ආකෘතියක් ලෙස සලකනු ලැබුවා. නමුත් ළමා මනෝවිද්‍යාව විෂයක් ලෙස ක්‍රම ක්‍රමයෙන් සංවර්ධනය වෙත්ම ළමා මනස සහ එහි විභවය ගැන වෙනස් ආකාරයක අර්ථ දැක්වීම් ඉදිරිපත් වී තියෙනව. සමාජය මුල් ළමාවියේ අත්දැකීම් පසුකාලීන ඒවාට වඩා වැදගත් ද, ළමයින් ඉපදෙනවිට ගෙනෙන කොටසක් තියෙනවාද, නැත්නම් ඉපදුන පසුව ලබාදෙන අත්දැකීම් ඔවුන්ගේ සංවර්ධනය සඳහා ප්‍රධාන කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි ද වැනි කරුණු කෙරෙහි දක්වන ප්‍රතිචාරයන් විවිධයි. මේවා අතරින් ළමයින් ඉපදෙනවිටම යම්කිසි ප්‍රමාණයක කුසලතාවයන්, හැකියාවන් ගෙන එන බව හා මේවා ඔප මට්ටම් වීම හැදෙන පරිසරය අනුව රඳන බව බොහෝ දෙනෙක් පිළිගන්නා කරුණක්.

බොහෝ දෙනෙක් සිතනවා, ජානමය ලක්ෂණ දරුවෙකු වර්ධනය වන ආකාරය කෙරෙහි බලපාන අභ්‍යන්තර සහ ප්‍රධාන සාධකය ලෙස. කෙසේ වෙතත්, සංවර්ධනය කෙරෙහි පුද්ගලයෙකු තුළ අභ්‍යන්තරයෙන් ඇතිවෙන බලපෑම්වලට වඩා වැඩි යමක් ඇති බව මේ පිළිබඳ විශේෂඥයින් පෙන්වා දෙනවා. ඒවා අතරින් සමාජ සම්බන්ධතා සහ අප ජීවත් වන සංස්කෘතිය වැනි පාරිසරික සාධක ද අත්‍යවශ්‍ය කාර්යභාරයක් ඉටු කරන බව ඔවුන් පවසනවා.

ඉතින් අද අපි කතා කරන මාතෘකාව වෙන්නේ සතිය සහ ළමා සංවර්ධනය. මේ සතිය නම් පාලි වචනයට සමාන අරුත් ඇති සිංහල වචනය සිහියයි. එක ක්ෂණයකට තමන් කරන වැඩේ කෙරෙහි සිහිය පවත්වා ගන්න පුළුවන් නම්, තමන් කරන වැඩේට 100% ක් අවධානය තබා ගන්න පුළුවන් නම් අපි කියනවා ඒ ක්ෂණය සතියෙන් හිටිය කියල. මේ විදිහට එක එක ක්ෂණය සිහිය පවත්වා ගනිමින් වැඩි වෙලාවක් ඉන්න පුළුවන් නම් ඒ මුළු කාලයම සිහියෙන් හිටිය කියනවා නැත්නම් සතිමත් වුනා කියල කියනවා. ඉතින් දැන් අපි බලමු මේ විදිහට සිහිය පවත්වා ගැනීම ළමාවිය සංවර්ධනයට බලපාන්නේ කොහොමද කියල.

මානසික වෛද්‍යවරුන්ගේ සායන වලදී නිතර ඇහෙන පැමිණිලි කීපයක් මතක් කරලා දෙන්නම්.

1. අනේ Doctor මගේ දුව ඉස්සර වගේ නෙමෙයි. වැඩි කතා බහක් නැහැ. කාමරයටම වෙලා ඉන්නවා. කෑම බිමත් බල කරලා තමයි දෙන්නේ.

2. අනේ doctor මගේ දරුවා වෙනස් වෙලා. ඉස්කොලේ ගුරුවරු කියනවා පන්තියේ කිසිම වැඩක් කරන්නේ නැතිලු. එකම අකුරක්වත් ලියන්නේ නැතිලු. ඉස්කෝලෙන් අයින් කරගන්න කියනවා. මේ ළමයට අපි මොනවාද කරන්නේ?

3. මගේ පුතාට බඩේ කැක්කුමක් කියල නිතරම ඉස්කොලේ යන්නේ නැහැ, වෛද්‍යවරු කියනවා ලෙඩක් නැහැ කියල.

මේ කිව්වේ මව් වරු පියවරු මානසික වෛද්‍යවරු මුණ ගැහිලා කියන මැසිවිලි කීපයක් පමණයි. මේ ආකාරයට මානසික වෛද්‍යවරු මුණගැහෙන්න එන දෙමවුපියන් ගණන ඉහල යමින් පවතිනවා කියල තමයි වෛද්‍යවරු න් පවසන්නේ. මෙය ලංකාවේ පමණක් නෙමෙයි ලෝකයේ හැමතැනකම දකින්න ලැබෙන තත්වයක්.

මෙම වැඩ මුළුවේදී ප්‍රසිද්ධ , බුද්ධිමත්, බහුල අත්දැකීම් ඇති මනෝවෛද්‍යවරු පිරිසක් සම්පත්දායකයින් ලෙස සති පාසල උපදෙසකවරුන් දැනුවත් කිරීමට සහභාගී වූනා. මේ හැම දෙනාම ළමා කායික සහ මානසික සෞඛ්‍යය කෙරෙහි බලපාන විවිධ කරුණු සම්බන්ධයෙන් කතා කළා. මේ අතරින් ස්ථාවර මනසක් (stable mind) ඇති කරගැනීමේ ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ එක් වෛද්‍යවරයෙක් පැවසූ විස්තරය ඉතා වැදගත් යයි මට හිතෙනවා.

ඔහු කියනවා ස්ථාවර මනසක ආරම්භය වෙන්නේ තමන්ව හඳුනා ගැනීම self-awareness කියල. මෙය පෞර්ෂය වර්ධනයේ මූලාරම්භය වශයෙන්ද ඔහු දක්වනු ලැබුවා. තවදුරටත් ඔහු විස්තර කරනවා තමන්ව හඳුනා ගැනීම self-awareness නිසා හැඟීම් පාලනය කරගැනීමටත් ආතති සහ අනෙකුත් දුෂ්කර හැඟීම් සමග නොගැටී සිටීමටත් අවශ්‍ය ස්ථාවරත්වයක් තමා තුල ඇති කර ගැනීමට හැකියාවක් ලබනවා කියල. මේ නිසාම සහකම්පන හැකියාවන් ළමයි කෙරෙහි ඇතිවෙන බවත් සහකම්පන හැකියාවන් නිසා හොඳ සන්නිවේදකයෙක් වෙන බවත් අනෙක් අය සමග හොඳ සන්බන්ධතා ගොඩ නගා ගැනීමේ හැකියාව ඇතිවෙන බවත් ඔහු තවදුරටත් පෙන්වා දුන්නා.

සති පාසල විසින් ජීවන කුසලතා යන මාතෘකාව යටතේ සතිමත් බව පුහුණු කිරීමෙන් වර්ධනය කර ගතහැකි කුසලතා පිළිබඳ ලිපි මාලාවක් ඉදිරිපත් කරනු ලැබුවා. මෙහිදී සතිමත් වීමෙන් ලබාගත හැකි පළමු කුසලතාවය ලෙසට තමන් ගැන අවබෝධ කරගැනීම (self-awareness) බව පෙන්වා දුන්නා. මෙය සති පාසල දරුවන්ගේ සහ වැඩිහිටියන්ගේ අත්දැකීම් හරහා කරන ලද ප්‍රකාශයක් . ඒ වගේම බටහිර මනෝ වෛද්‍යවරුවගේම මොලය සහ ස්නායු පිළිබඳ විශේෂඥයන් මේ බව පර්යේෂණ වලින් පෙන්වා දී තිබෙනවා.

එහෙමනම්, මනෝවෛද්‍ය විද්‍යාවට අනුව තමන් ගැන ඇතිකර ගන්න අවබෝධය self-awareness ස්ථාවර මනසේ ආරම්භය නම් සහ සතිමත් වීමෙන් මෙය කුසලතාවයක් ලෙස ලඟා කරගත හැකි නම්, ළමයින් මුහුණ දෙන විවිධ මානසික සංකූලතා වලට හෙදකමක් මෙන්ම වෙදකමක් ලෙසට සතිමත්විම භාවිතා කළහැකි බව හොඳින්ම තහවුරු වෙනවා.

දැන් අපි බලමු දම්වැලක පුරුක් වගේ සතිමත් වීම සමග එකිනෙකට සම්බන්ධ වන තමන් ගැන අවබෝධ වීම (Intrapersonal skills), අනුන් ගැන අවබෝධ වීම (Interpersonal skills), චිත්තවේග පලදායි ලෙස හැසිරවීම (emotional skills), ගැටළු නිරාකරණය (problem solving), සන්නිවේදන හැකියා (communication) ආදී විවිධ කුසලතා වර්ධනය සහ සංවර්ධනය වෙන්නේ කොහොමද කියල.

සති පාසල මගින් දරුවන්ට සතිමත් වීම පුරුදු කිරීමට විවිධ ක්‍රියාකාරකම් , ක්‍රීඩා සහ අභ්‍යාස යොදා ගන්නවා. මේ සතිමත්වීමේ ක්‍රියාකාරකම් නිසා ළමයින් තමන් මුහුණ දෙන විවිධ හැඟීම් හඳුනා ගන්නව. හඳුනා ගත් හැඟීම් සහ ඒවාට තමන් දක්වන ප්‍රතික්‍රියා අනුව දරුවන් තමන් ගැන අවබෝධයක් ලබනවා. සරලව කිව්වොත් "මම නිතර තරහ යන කෙනෙක්, නිතරම සුළු දේටත් දුක හිතෙන කෙනෙක්, වහා ප්‍රතික්‍රියා කරන කෙනෙක් " ආදී වශයෙන්. මේ විදිහට සතිමත් වීම නිසා තමන් හඳුනා ගත් පසුව මේ ආකාරයටම අනෙක් අයත් හඳුනා ගන්න පුළුවන් වෙනවා. පළමුව තමන්ගේ හිත වගේමයි අනෙක් අයගෙත් හිත කියල තේරුම ගැනීම සිදුවෙනවා. ඊට පසුව විවධ අවස්ථා වලදී, විවිධ ස්ථාන වලදී, විවිධ සිදුවීම් වලදී තමන්ට සාපේක්ෂව අනෙක් අය හැසිරෙන ආකාරය සතිමත්ව නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් ඒ ඒ අය හඳුනා ගැනීමට හැකිවෙනවා. මේ විදිහට සතිමත් වුන ළමයා තමන් ගැන දන්නවා. අනෙක් අය ගැන හොඳින් නිරීක්ෂණය කරනවා,

මේ අනුව ඒ ඒ අවස්ථා වලදී මුහුණ දෙන ඒ ඒ ක්‍රියා වලට ප්‍රතික්‍රියා හෝ ප්‍රතිචාර දක්වනවා.

මේ හැම දෙයක්ම මුල් කාලයේදී ක්‍රීඩා සහ ක්‍රියාකාරකම් සමග සතිමත් වීමෙන් දරුවන් ඉගෙන ගන්නවා. පසුව ක්‍රියාකාරකම් වලින් ලබාගත් කුසලතා එදිනෙදා ජීවිතයේ විවධ අවස්ථා වලදී සතිමත්ව යොදා ගැනීමෙන් නිපුනතා බවට වර්ධනය කර ගන්නවා.

තවදුරටත් විස්තර කළහොත්, ඒ ඒ හැඟීම ඇතිවෙන විට සතිමත් වීම නිසා නිවී සැනසිල්ලේ හැඟීම මගින් ඇතිකළ හෝ හැඟීම ඇතිවීමට තුඩුදුන් වාතාවරණයට ගැලපෙන අවම ප්‍රතික්‍රියා සහිත ප්‍රතිචාර කිරීමට හැකිවෙනවා. එසේ නැත්නම් කිසිම ප්‍රතිචාර යක් හෝ ප්‍රතික්‍රියාවක් නොකර සිටිනවා. සති පාසල මෙයට අවිරුද්ද ප්‍රතිපදා කියල කියනවා. මේ ළමයි හොඳ නිරීක්ෂකයින් නිසා සංවේදී වෙනවා. සහකම්පන හැකියාවන් ඇති කරගන්නවා. හොඳ සවන්දෙන්නන් වෙනවා. මේ නිසා හොඳ සන්නිවේදකයකු වෙනවා. මේ හැම කුසලතාවයක්ම හොඳ ප්‍රශ්න විසඳන්නෙක් ඇති කරනවා. හොඳ නායකයෙක් ඇති කරනවා.

සති පාසලේ දරුවන්ගෙ ප්‍රතිපෝෂණ (feedback) බොහොමයක් ප්‍රායෝගිකව මේ කරුණු අපට පෙන්වා දෙනවා. තමන් සතිමත් වීම පුරුදු කිරීම නිසා තමන්ගේ හැඟීම් පාලනය කරගැනීමටත්, ඒවා සමග ජීවත්වීමට දක්ෂතා ඇති කරගැනීමටත්, හැඟීම් අනුව නො කැලඹුණු මනසක් පවත්වා ගැනීමටත් හැකිවූ බව ඔවුන් ප්‍රකාශ කරනවා.

මේ විදිහට ඇති කරගන්නා ස්ථාවර නො කැළඹුණු මනස නිසා ළමයින් තුල නිර්මාණශීලීතත්වය සහ විනිශ්චයකින් තොර විවේචනාත්මක චින්තනය ඇතිවෙන බව සති පාසල ප්‍රායෝගිකව අත් දැක තියෙනවා. මේ නිසාම ගැටළු නිරාකරණය කිරීමේ හැකියාව සහ තීරණ ගැනීමේ හැකියාව සමාජ සම්මත තත්වයකට පත්වෙන බව පවසන විද්‍යාත්මක මතය සති පාසලේ ළමයින් සනාත කර තිබෙනවා.

අපි දැන් සතිමත් වීම කෙනෙකුගේ මොලය සහ ස්නායු ශල්‍යවිද්‍යාව සමග ඇති සම්බන්ධතාවය ගැන සලකා බැලුවොත්, විවිධ විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ වලින් පෙන්වා දී තිබෙනවා සතිමත් වීමට පුරුදු වීමෙන් මොලයේ විවිධ කොටස්වල වර්ධනයන් සහ හැකිලීම් ඇතිවෙන බව. මේ ව්‍යුහාත්මක වෙනස්කම් නිසා විවධ හැඟීම් සමග නොගැටී ජීවත් වීමට, සහසම්බන්දතා පවත්වා ගෙන යාමට සහ අවශ්‍ය දෙයට පමණක් හිත යොමුකර ඒ අනුව වැඩි වෙලාවක් හිත පවත්වා ගැනීමට හැකියාවක් ඇතිකරනවා කියල මේ සම්බන්ධ පර්යේෂණ වලින් තහවුරු කරදී තිබෙනවා. මොලයේ සිදුවෙන මේ වෙනස්කම් වයස් භේදයකින් තොරව සිදුවෙන නිසා සතිමත් වීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන සැමදෙනාටම අත්විඳිය හැකියි.

Illinois විශ්ව විද්‍යාලය සහ Loyola විශ්ව විද්‍යාලය (ඇමරිකාව) මේ සම්බන්ධව කළ පර්යේෂණ වලින් පෙන්වා දෙනවා මේ විදිහට යහජීවනය පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වෙන කුසලතා, සාමාජයීය සහ හැඟීම් මූලික කුසලතා ඉගෙන ගැනීමෙන් නැත්නම් වර්ධනය කර ගැනීමෙන් ඉක්මනින්ම මානසික සෞඛ්‍ය වර්ධනය වන බව. මේ නිසා සතිමත් වීමෙන් දරුවන් සමාජයක යහපත් ලෙස හැසිරීමේ දක්ෂතාවයන් ඇතිකරගන්නා අතර අනෙක් අය කෙරෙහි චිත්ත සංවේදී සහකම්පන ඇති, සතා සීපාවට ගහට කොළට පරිසරයට ආදරය කරුණාව ඇති අය බවට පත් වෙනවා.

මේ අනුව සතිමත් වීම ළමයන්ටත් වැඩිහිටියන්ටත් විවිධ අවමානසික තත්ව ඇතිවීමට පෙර කළ හැකි හෙදකමක් වගේම නොමිලේ ලබා ගත හැකි මිල කළ නොහැකි ප්‍රායෝගික ලෙසට පෙන්වා දෙන්න පුළුවන්.

ඒ වාගේම දරුවෙක් යම්කිසි මානසික තත්වයකට මුහුණ පා ඇත්නම් ඒ දරුවගෙ දෙමවුපියන් සහ අනෙකුත් සහෝදර සහෝදරියන් විශාල කම්පනයකට සහ අපහසුතාවයන්ට විවිධ හේතු නිසා පත්වෙනවා. ඒ වගේම එවැනි දරුවෙක් තමන්ගේ පන්තිකාමරයේ සිටින විට ගුරුවරයාටත් පන්ති කාමරයේ අනෙක් ළමයින්ටත් ඇතිවෙන මානසික තත්වය ගැන අපට සිතා ගැනීමටත් බැරිවිය හැකියි. නමුත්, දෙමව්පියන්, ගුරුවරුන්, පවුලේ සාමාජිකයන් සහ පන්තියෙ සිටින අනෙක් ළමයින්ගේ සහයෝගය මෙවැනි තත්වයකට මුහුණදී ඇති දරුවාට ඉතාම වැදගත් වෙනවා. කොහොමනමුත්, සතිමත් නැත්නම් තවත් කෙනෙකුගේ හද කම්පනය හඳුනා ගැනීමට අපහසු වෙන නිසා පිටස්තර අයගෙන් මෙවැනි අවස්ථාවල ලැබෙන සහයෝගය අවම වෙනවා. මේ ආකාරයට උවදුරට පත් වූ දරුවා වටා සිටින අයගෙ මානසිකත්වය බිඳ වැටීම මානසික ගැටලුවට මුහුණ පා ඇති දරුවාගේ තත්වය උග්‍ර වීමට හේතු විය හැකියි.

මේ නිසා සතිමත් බව පන්තිකාමරය තුල මෙන්ම පවුල් කුටුම්බය තුල පුරුදු පුහුණු කිරීමෙන් ආතතිය වැනි මානසික තත්වයන්ට මුහුණදීමට ඇති සම්භාවිතාව අඩුකරනවා විතරක්

නොවෙයි එවැනි තත්වයන්ට මුහුණදුන් පවුල් වල අයට සහ ඒ හා සහසම්බන්ධ වන හැමටම පිහිටක් වෙනවා. මේ හැමදෙනාම සතිමත්ව මානසික තත්වයන්ගෙන් පිඩාවිදින දරුවා ගැන සහසංවේදී සිතුවිලි ඇතිව කරුණාවෙන් සලකන්නේ නම් එය දරුවාගේ ඉක්මන් සුවයටද හේතු විය හැකියි.

ඒ වගේම අද සමාජයේ නිතර කතාකරන ළමා සහ තරුණ කායික සහ මානසික හිංසන ඇතිවීම බොහෝ විට සමාජය දකින්නේ හින්සකයන්ගේ වැරැද්දක් ලෙසට වුවද අපේ ලොකු ස්වාමින්වහන්සේ නිතරම පවසන්නේ දරුවන්ද මේ හිංසන වලට යම්තරමක් හෝ වගකීමක් දරන බවයි. සතිමත් බව පුහුණු කරන ළමයි මේ සම්බන්ධව කරුණු දක්වමින් ළමා හිංසන වලට ළමයින්ගෙන් සැලකිය යුතු දායකත්වයක් ඇති බව ප්‍රකාශ කරනවා. කර්ම ශක්තීන්ට අනුව නිකරුනේ මෙවැනි හිංසන වලට මුහුණ පෑමට සිදුවියහැකි නමුත් වැඩි වශයෙන් මේ හිංසන වන්නේ දරුවන්ගේ පැත්තෙන් වන නොගැලපෙන ක්‍රියාවලට වැඩිහිටියන්ගේ ප්‍රතික්‍රියාවන් ලෙසටයි.

ළමයා සතිමත් බව පුහුණු කරන අයෙක් නම් ළමයා දන්නවා තමන්ගේ හැඟීම් දරා ගැනීමට සහ අනෙක් අයගේ හැඟීම් කිපෙනසේ නොහැසිරිමට. ඒ වගේමයි සතිමත් දෙමවුපියන්ට පුලුවන් වෙනවා දරුවන් සතිමත් වීමට යොමු කිරීමට සහ සතිමත්ව හිඳ ළමයින්ගේ සහ ගෙදර දොර එදිනෙදා ගැටළු දෙස සානුකම්පිකව බැලීමට. අනෙක් අයට පිහිටවීමට.

සතිමත් ගුරුවරු විදුහල්පතිවරු විසින් පන්ති කාමරයේ දරුවන්ට සතිමත් වීම පුහුණු කිරීමට අත දීමෙන් දරුවන් විවිධ මානසික තත්වයන්ට පත්වීමට ඇති ඉඩකඩ අඩුකිරීමටත්, යම්කිසි හේතුවක් නිසා එවැනි තත්වවලට මුහුණපා ඇති දරුවන් කෙරෙහි සානුකම්පිතව බැලීමට සහ සහයෝගය දීමට සුදුසු පසුබිමක් සකස් කිරීමටත් හැකිවෙනවා.

මනෝවිද්‍යානුකුලව දක්වන අන්තරාකාරී අත්දැකීම් වන කායික හිංසනය, මානසික හිංසනය, ලිංගික හිංසනය, කායික වශයෙන් නොසැලකීම සහ මානසික වශයෙන් නොසැලකීම, මව හෝ පියා මත්පැන් මත්ද්‍රව්‍ය වලට ඇබ්බැහිවීම, පවුලේ අයගේ දීර්ඝ කාලින රෝගාබාධ, ගෘහස්ත හිංසනය සහ දික් කසාද හෝ මව හෝ පියා සිරගතවිම ආදී වශයෙන් දක්වන සෑම අවස්ථාවකටම මුහුණදීමට දරු-වන් සෑම කෙනෙකුම පුහුණු කිරීම සතිමත් බව පුහුණු කිරීමෙන් සිදුකළ හැක. මෙවැනි තත්ව හැමවිටම හැමෝටම ඇතිවෙනවා කියනවා නොවේ නමුත් කාට හෝ කුමන අවස්තාවක හෝ පිහිට පිණිස මෙය හේතු විය හැකියි. එවිට ලොකු ස්වාමින්වහන්සේ නිතරම පවසන හෙදකමේ ආනිසංස මුළු සමාජයටම භුක්තිවිඳිය හැකිවෙයි.

මේ නිසා කුටුම්බිය තුලත් පන්ති කාමරය තුලත් රටෙත් හොඳ මානසික සෞඛ්‍ය තත්වයන් පවත්වා ගැනීමට අපේ දරුවන් සතිමත් දරුවන් බවට පුහුණු කරමු.

රෝහිණී සිල්මාතාව

What a Luxurious Task...!

Do you see these lovely flowers? Gathered them up myself on a weekend morning.... gently picking them up one by one.... delighting in the colors that are so appealing to the eye. Filling myself up with the most delicate aroma. What more one could ask in life? Who else gets to do such a luxurious task...?



අම්මාගේ සති සටහන

(අභිමිවීමත් හිමිවීමක්)

ආදරණීය පුතේ,

සතිය පිහිටුවන මුල් කාලයේ අපි බොහෝ දෙනෙක් ධම්මජීව ලොකු ස්වාමීන්වහන්සේගෙන් නිතරම නොකඩවා අහන ප්‍රශ්නයක් තිබ්බා.

"අනේ හාමුදුරුවනේ හිත පිට යනවනේ, එකතැනක රඳවා ගන්න හරිම අමාරුයිනේ, එතකොට භාවනා කරන්න හිත දෙන්නෑ. මහ කළකිරීමක් දැනෙනවා මගේ හිත පාලනය කර ගන්න බැරි වීම ගැන"

මේ ප්‍රශ්නෙ උන්වහන්සේ අනන්ත අප්‍රමාණ වාර ගණනක් අපිට උත්තර බැඳලා ඇති, ඉදිරියේදීත් අපි වගේ භාවනාවට ආධුනිකයෝ උන්වහන්සේගෙන් මේ ප්‍රශ්නය අසාවි.
වචනෙන් වචනෙට මතක නැති උනත් උන්වහන්සේ මේ මේ ගැටලුව ඉදිරිපත් කරන අයට දෙන පිළිතුර හරිම අපූරුයි.

,ඉතිං හිත පිට ගියා කියලා උඹ දන්නේ සතියෙන් හිටපු නිසානේ, භාවනා කරන කොට හිත පිට යන්නේ නෑ කියලා කවුද උඹට සහතිකයක් දුන්නේ, හිත පිට ගියොත් ආයෙත් මූල කර්මස්ථානයට හිත ගෙනෙන්, හැමදවසකම හැම මොහොතකම ආධුනිකයෙක් වගේ භාවනාවට ඉඳ ගනින්.ඊයේ නතර කරපු තැනින් අද භාවනාව පටන්ගන්න හදන්න එපා. ඒක හරියන්නේ නෑ"

ඒක හරි අපූරු පාඩමක් පුතේ. භාවනාව වගේම ජීවිතේ කිසිම දෙයක් අපිට ඊයේ නවත්තපු තැනින් අද පටන් ගන්න බැහැ. අද අපි සතුව තියන දේ හෙට අපි ලඟ නැතිවෙන්න පුලුවන්. නමුත් අවාසනාවට ඒ අහිමි වීම භාර ගන්න අපි ලෑස්ති නෑ. අපිව ඒ අහිමිවීමට ඔරොත්තු දෙන විදිහට අපේ ඉස්කෝලවලින්වත්, දහම් පාසල්වලින්වත් පුහුණු කළේ නෑ. ඒ නිසා අපි ජීවිතේ වැඩි කාලයක් ගත කරන්නේ අපිට අහිමි වුණු දේවල් ගැන දුක් වෙවී,

පසුතැවිලි වෙවී, කොයි වෙලේ මොන දේ අපිට අහිමි වෙයිද කියලා මහා භීතියකින් අපි ජීවත් වෙන්නේ.
දරු සම්පත් කිහිපයක්ම එක දිගට අහිමි වුණු අම්මා කෙනෙක් විදිහට මමත් හිටියේ ඒ අහිමි වීමට නැවත වතාවක් මුහුණ දෙන්න වෙයිද කියලා ලොකු දෙගිඩියාවකින්, භීතිකාවකින්.

නමුත් "සතියට" පිංසිද්ද වෙන්න අම්මාත් තාත්තාත් එකතුවෙලා කතා කළා අපි කොහොමද තවත් අහිමි වීමක් සිදු වුනොත් ඒකට මුහුණ දෙන්නේ කියලා.

එතනදී පුතාගේ තාත්තා බොහොම ලස්සනට අම්මට මතක් කරලා දුන්නේ ධම්මජීව ලොකු ස්වාමීන්වහන්සේ අපිට කියලා දීපු පාඩම. "අපි හැම දවසක්ම අලුතින් පටන් ගමු, ඊයේ ඉවර කරපු තැනින් අද දවස පටන් ගන්නේ නැතුව ඉමු. අනාගතයේ අපේ දරුවා අපේ අතට ලැබෙන තුරු එයා ගැන හීන නොදැක ඉමු, හැබැයි දෙමව්පියන් විදිහට කළ යුතු යුතුකම් කරමු. දරුවව පෝෂණය කරමු. අතීතයේ සිදුවුනු දේවල් යළි යළිත් සිහිපත් කරමින් දුක් වෙන්නේ නැතුව මේ මොහොතේ පමණක් ජීවත් වෙමු."

ඔව් ඒක හරියටම හරි ගියා. අම්මගේ හිත අතීතය ගැන සිහිපත් කරලා අම්මාව පීඩාවට පත් කරද්දිත්, අනාගතයට ගිහින් අවිනිශ්චිත බවින් නොසන්සුන් කරද්දිත් අම්මා සතිමත් වෙන්න පටන් ගත්තා.

සමහර වෙලාවට පුතාගේ දැඟලීම් නොදැනෙන වෙලාවට අම්මාගේ හිත "වෙන්න පුලුවන් නරකම දේ" හිතන්න ගත්තා. සමහර රාත්‍රීවලට නින්ද කියන්නේ මහා භයානක දඬුවමක් වගේ වුණා. ඒ සමහර වෙලාවට සතිය දැනගෙන හිටියත් සිත සතිමත් කරගැනීමට මහා පුදුම වෙහෙසක් ගන්න වුණා. ඒ වගේම සමහර අවස්ථාවල යළි යළිත් බලෙන් උත්සහා කිරීම නිසා අම්මාව තව තවත් වෙහෙසට පත් වුණා.

ඔය සියලු කලබල, නොසන්සුම්කම් අතරේ අම්මා කාලය ගතකලා.

දින සති මාස ගෙවිලා ගිහින් 2018 ජනවාරි මාසේ 13 වෙනි දා, සෙනසුරාදා උදා වුණා. උදේ 7 පහුවුනා විතරයි.

පුතා දඟලන්නේ නෑ. ඊයේ රෑත් අඩුවෙන් තමයි දැඟලුවේ. අම්මගේ කොන්දත් ටිකක් රිදෙනවා.

වෙලාව හරි, බලන් ඉන්න හොඳ නෑ. අපි තීරණය කලා ඉක්මනින්ම රෝහල්ගත වෙන්න. තාමත් පුතාගේ දැඟලීමක් නෑ. කලින් ලෑස්ති කරගත්ත හැමදේම වාහනේට පටවගෙන අපි යන්න ලෑස්තී. අම්මා මොහොතක් ඇස් පියා ගත්තා වාහනේ ඇතුලෙදී.

"ඔව් සමහර විට අපි පරක්කු වැඩි ඇති, දරුවා නැති වෙලා ඇති, කමක් නෑ මම හිත හදා ගන්නවා"

"සමහර විට ඉපදෙන්න ගිහින් දරුවා නැතිවෙයි, කමක් නෑ මම හිත හදාගන්නවා"

"සමහර විට ඉපදිලා ටික වෙලාවකින් දරුවා නැතිවෙයි, කමක් නෑ මම හිත හදා ගන්නවා"

"සමහර විට මෙහෙම ගියාට, මට ආයේ හිස් අතින් ගෙදර එන්න උනොත්, කමක් නෑ මම හිත හදා ගන්නවා"

ඔව් අර අවිනිශ්චිත බව අම්මව දැඩිව කිටි කිටියේ මිරික ගත්තා. කකුල් සීතල වෙලා පපුව හිරවෙන්න ගත්තා. දැන් අම්මට ඕනේ කෑ ගහලා අඬන්න. දැන් හිතට බයයි, දැන් හැම දේම නැතිවෙලා ඉවරයි කියලා විතරයි හිතට දැනෙන්නේ.

අම්මා ලොකු හුස්මක් ගත්තා. නෑ ගත්තා නෙමෙයි පුතේ ලොකු හුස්මක් ගැණුනා, හිල්ලුනා.

ඒ හුස්ම බිමට හෙළද්දි අම්මට සිහිය පිහිටුවා ගන්න පුලුවන් උනා, ඔව් මේ හැමදේම වෙන්න තත්පරයක්වත් ගියාද මන් දන්නේ නෑ. හරිම වේගෙන් සිතිවිලි ඇති වුණා, නැති වුණා, බය, දෙගිඩියාව, දුක ,කළකිරීම, අහිමි වීම ගැන සිතිවිලි ආවා ගියා.

අතීත මතකයන් නිසා බය ඇති වුණා, අනාගතය ගැන ඇතිවුණු අවිනිශ්චිත බව නිසා විශාල පීඩනයක් ඇති වුණා.

වාසනාවට ඒ බව අවබෝධ කරගන්න තරම් අම්මට සිහියක් තිබ්බා.

තව ලොකු හුස්ම දෙකක් ඉහළ පහළ ගෙනිහින් අම්මට පුලුවන් උනා ආපහු වර්තමාන මොහොතට හිත ගේන්න.

හැබැයි ඒ වෙනකොට හිත පීඩාවට පත් වෙලා ඉවරයි. නමුත් මොනවා කරන්නද, ආයෙත් "මම දැං මෙතන,

මම දැං මෙතන" කියලා සිය පාරක් විතර හිතින් කියමින්, යළි යළිත් පිට පනින හිත ඇද බැඳ තබා ගන්න පුදුම උත්සාහයක් දරන්න උනා. වැඩිපුරම අසාර්ථක වුණා.

ඔය අතර නානු ඔය රේල්පාර උඩදී වාහනේ ගැස්සුන පාරට පුතා දැගලුවා දැනුණා.

අම්මෝ දැන් හිතට හොඳයි. බහ තෝරන වයසේ ඉඳන් අහලා දැකලා තිබ්බ හැම දෙයියන්ගෙම නම් මතක් කර කර පිං දුන්නා

අම්මගේ මේ පෘථග්ජන හිත.

ඔන්න ආයෙත් මතක් උනා සතිය. දැං ඉතිං අම්මා ඇස් වහන් හිතනවා ,

"පුතේ අම්මා එක්කම හුස්මක් උඩට ගන්න පහළට හෙළන්න"

හැබැයි ඇත්තටම අම්මගේ කුස ඇතුලේ ඉඳන් ඒ වෙලාවේ පුතා හුස්ම ඉහළ පහළ ගත්තානම් මහ විනාසයක් වෙන්නේ පුතාට අම්මගේ වතුර බෑගය එකේ තියෙන වතුර පෙව්ලා.

නමුත් ඇත්තටම එතනදී පුතාට අමතමින් අම්මා කළේ අම්මගේ හුස්මට හිත යොමාපු එක මිසක් පුතාට හුස්ම ගන්න කියා දීපු එක නෙමෙයි.

වාහනෙන් බැහැලා බාහිර රෝගී අංශයට යනකම් අම්මා සිහියෙන් ඇවිද්දා. ඒ වෙනකොට වෙන ඕනේ දේකට මුහුණ දෙන්න හිත සූදානම් කරගෙන හිටියේ.

අම්මව රෝහල් ගත කළා. දැන් පුතාගේ චලනයත් වඩාත් සමීපව හොයලා බලනවා රෝහලෙන්. දැන් ඉතින් දන්න අඳුනන කවුරුත් නෑ, අම්මා තනියෙන් රෝහලේ ඇඳක් උඩ.

ඒ අතර හෙදියක් ඇවිත් කීවා,

"වැඩිපුර ඇවිදින්න අම්මලා ඔය ඇඳන් උඩට

වෙලා ඉන්නේ නැතුව, එතකොට බබා ලැබෙන්න පහසුයි"

ඇඳ උඩට වෙලා බය බිරාන්ත වෙලා හිටිය පුතාගේ අම්මා, ඇඳෙන් පැන්නා. ඔව් පුතේ පැන්නා.

සෙරප්පු දෙක නොදා වාට්ටුවේ ඒ කෙළවරේ ඉඳන් මේ කෙළවරට අම්මා සක්මන් කළා. ඔව් පුතේ අම්මා සක්මන් කළා. හැබැයි දකින කාටත් හිතෙන්න ඇත්තේ අම්මා ඇවිදිනවා කියලා විතරයි. නමුත් ඇත්තටම අම්මා සිහියෙන් ඇවිද්දා. අම්මට වෙන කිසිම අපහසුතාවක් තිබුනේ නෑ.

හිතේ තිබුණු නොසන්සුන් බව ටික ටික මඟ හැරුණා .ටික ටික පුරුදු සැහැල්ලුව හිතට දැනෙන්න ගත්තා. ඒ අතර රෝහලේ ගෝසාවන් ඇහුණා. අම්මලා කතා කරනවා ඇහුණා. සමහර අම්මලා මම ඇවිදින අතරමග මා එක්ක විස්තර කතාවටත් ආවා. හිත පිට ගියා, නැවත හිත එකඟ කරගත්තා.

නිස්සරණ වනයේ තිබුණු නිහඬ නිසංසල නිශ්ශබ්ද පරිසරය රෝහල් වාට්ටුව ඇතුලේ ගෑව්ලාවත් තිබුනේ නෑ. හැබැයි අපි නිස්සරණ වනයේදී හැම තිස්සේම භාවනා කරන්න නිහඬ පරිසරයක් හොයද්දි ධම්මජීව ලොකු ස්වාමීන්වහන්සේ හැම වෙලේම දේශනා කළේ කලබලකාරී , ගෝසාකාරී තැන්වල හිත පිහිටවන්න පුරුදු උනොත් ඕනම තැනක් නිහඬ පරිසරයක් කරගන්න අපිට

පුලුවන් කියලයි. ඒක කොයිතරම් ඇත්තක්ද කියලා තේරුනේ පේරාදෙණිය රෝහලේදී.

වාට්ටුවේ උඩ පහළ ඇවිදිමින් සමහර තැන් පහු කරනකොට කුසේ ඉන්න දරුවගේ හෘද ස්පන්දනය බලන්න හයි

කරලා තියන මැෂින්වල කීක් කීක් ශබ්දය ඇහුනා. සමහර තැන් පහුකරන කොට කෙඳිරි ගාන අම්මෙක්ගේ හඬ ඇහුනා, සමහර තැනකදී හෙදියක් හෝ වෙනත් කෙනෙක් උස් හඬින් තවත් කෙනෙක් අමතන හඬක් ඇහුනා, ඒ අතර වැසිකිළිය කිට්ටු වෙද්දි පිරිසිදුකාරක වල තියුණු සැර නහයට දැනුණා , ඇතැම් විට ඊට එහා වාට්ටුවේ අලුත උපන් දරුවෙකු අඬන හඬ, ට්‍රොලියක් තල්ලු කරන් යන හඬ, හදිස්සියේ දරුවා ලැබෙන්න අමාරු වෙලා වාට්ටුවට ගෙනාපු අම්මා කෙනෙක් වේදනාවෙන් අඬන හඬ අතරේ, ඇවිදින කොට අම්මා ඇඳන් ඉන්න ඇඳුමේ හඬත් ඇහෙනවා.

ඒ හැමදේම අතරේ එක මොහොතක් වාට්ටුවේ ටයිල් පොළවේ සීතල කකුල් දෙකේ යටිපතුලට දැනෙනවා, ටයිල් අතර හිඩැස කකුලේ ඇඟිලිවලට දැනෙනවා.විටෙක දණහිස් නැමෙන දිගහැරෙන හැටි දැනෙනවා. විටෙක පුංචියට කොන්ද හරහා විදුලියක් කොටන වගේ වේදනාවකුත් දැනෙනවා.

නමුත් මහා කලබලයක් ඇතුලේ මොකක්දෝ සන්සුන්කමක් දැනෙනවා.කලින් හිතේ තිබ්බ නොසන්සුන්කම අමතකවෙලා යනවා.

විටින් විට ඇඳට ගිහින් විවේක ගන්නවා. හුස්මටත් හිත යනවා. නින්දත් යනවා.

ඔය අතර හෙදියක් ඇවිත් සේලයින් එකක් දෙනවා. ඒ කටුව අත හිල් කරන් යනකොට දැනෙන වේදනාවටත්, ඇය කටුව ඇගේ අතින් අම්මාගේ අත තුළට

ඇතුල් කරලා තදකරන විට, අම්මාගේ අත ස්වභාවිකවම ගැස්සෙන අයුරුත්, ප්ලාස්ටරය ඇලවෙන ආකාරයත් ඉතාමත් හොඳ සිහියෙන් දැනෙන ආකාරයත් අම්මා බලන් ඉන්නවා.

කාලය ගත වෙනවා.

රෑ වෙන්න වෙන්න අම්මගේ කොන්ද හරහා ඇදිලා යනවා වගේ දැනෙන පුංචි "අකුණු පහරේ" සැර වැඩි වෙන බව දැනෙනවා.

අම්මා ඒ වේදනාව දැනෙන කාලය ගැන සැලකිලිමත් වෙන්න පටන් ගත්තා.

රාත්‍රිය පටන් ගනිද්දි මුලින්ම විනාඩි 15-20 කට වතාවක් දැනෙන්න ගත්ත වේදනාව, පාන්දර වෙනකොට විනාඩි පහෙන් පහට වගේ එක ලඟ දැනෙන්න ගන්නවා. දැන්නම් පුතා මේ ලෝකේ එළිය බලන්න සූදානම් වෙන බව අම්මා දන්නවා.

ඉරිදා දවසට එළිවෙනකොට ඔක්කොටෝම කලින් අම්ම ගිහින් මූණකට හෝදාගෙන පිරිසිදු වෙලා හොඳට වතුර බිව්වා. තවත් ටික වෙලාවක් හොඳින් සක්මන් කළා. ටිකකින් පුතාගේ තාත්තා, අත්තම්මා ආවා. ඒ වෙනකොට නං අම්මගේ කොන්ද හරහා දැනෙන වේදනාව ක්‍රමයෙන් වැඩි වෙමින් තිබුනේ.

ඉන්පස්සේ අම්මා ගියේ වාට්ටුව භාර වෛද්‍යවරිය ළඟට. ගිහින් අම්මාට දැනෙන අපහසුතාවන් ඇයට විස්තර කළා. ඈ කිව්වේ තවත් ටික වෙලාවකින් වාට්ටුව භාර ප්‍රධාන වෛද්‍යතුමන් එනකන් ඉමු කියලයි.

නමුත් ඇය ඒ අතරම අම්මාට ඇඳකට නගින්න කියලා එතන තිබ්බ මැෂින් එකක වයර් ගොඩකට සම්බන්ධ කළා.

මැෂින් එකේ තිරය දිහා ටික වෙලාවක් බලන් හිටපු ඇය මගෙන් ප්‍රශ්නයක් ඇහුවා.

"මේ අම්මගේ පළවෙනි බබාද"

" ඔව් ඩොක්ටර් ඇයි?" අම්මත් උත්තරේ අවසන් කළේ ප්‍රශ්නයකින්මයි.
"අම්මා ඔයාගේ වේදනාව උපරිම මට්ටමකට ඇවිත් තියෙන්නේ, ඔයාට වේදනාව දැනෙන්නේ නැද්ද?"

"ටිකක් අමාරුයි නම් තමයි" අම්මා උත්තර දුන්නා. ඒ එක්කම ප්‍රධාන වෛද්‍යතුමන් එතනට ආවා. ඔහුත් මොහොතක්

මැෂින් එකේ තිරය දිහා බලා ඉඳලා කිව්වේ

"ඇයි මේ අම්මව තියාගෙන ඉන්නේ, යවන්න යවන්න ඉක්මනට labor room යවන්න"

හැමෝම මොහොතකින් කලබල වුනා.

රෝහල් සේවිකාවක් ගිහින් අම්මගේ ඇඳුම් බෑග් අරන් ආවා. තවත් අම්මා කෙනෙක් ඇවිත් ඇය ලඟ තිබුණු පිරිත් පැන් ටිකක් අම්මට බොන්න දුන්නා.

අම්මාව අරගෙන යන්න රෝද පුටුවක් ගෙනාවත් අම්මට ඕනේ උනේ ඇවිදගෙන යන්න.

ඉතිං අම්මා සිහියෙන්ම ඇවිදිමින් labor room එකට යන්න පිටත් වුනා.

පේරාදෙණිය රොහලේ අම්මා ගමන් ගත්තු කොරිඩෝව මැද්දට පුංචි රිලා පැටියෙක් පැන්නා. ඒ අන්පේක්ෂිත මොහොතේ එකවරම අම්මගේ හිතේ කළින් තිබුණු සන්සුන් බව නැතිවෙලා අම්මගේ හදවත හයියෙන් ගැහෙන බවක් දැනුනා. එතනින් එහාට labor room එකට ඇතුල් වෙනකම්ම සිහියෙන් ඇවිදින්න අම්මට බැරි වුණා.

නමුත් නැවත ටික වෙලාවක් ගතවෙද්දි අතහැරුණු සිහිය යළි සොයා ගන්න අම්මට පුලුවන් වුණා.

මාස දහයකට ආසන්න කාලයක් පුරා පුහුණු කරපු "සතියයි" අම්මයි හැර, පුතා එනතුරු එදා වෙන කවුරුවත් අම්මා ලඟ හිටියේ නැහැ.

පුතා එනතුරු පැය හතරක කාලයක්, අම්මා සිහියත්, අසිහියත් අතරේ ගත කරපු හැම මොහොතක් ගැනම අම්මා ඊළඟ සටහනින් පුතාට කියලා දෙන්නම්.

එතෙක් මේ මොහොතේ සිට මෙලොව එළිය දැකීමට පෙරුම් පුරනා හැම දරුවෙකුටමත්, නිරෝගී දරු උපතක් වෙනුවෙන් වෙහෙසෙන හැම අම්මා කෙනෙකුටමත් තෙරුවන් සරණ පතමි.

මීට,

ආදරණීය අම්මා.

දක්ෂිකා කන්දේවත්ත

බුදු පියාණන් වහන්සේගේ "රුවන් සක්මන" කොරෝනාවට එකම "සැත්කම"



කොරෝනා වෛරසයෙන් ඇතිවෙන තත්වයන්ගෙන් සියලු දෙනා බේරා ගැනීම සඳහා පාලන තන්ත්‍රය, වගකිව යුත්තෝ සහ රට වැසියෝ විවිධ විසඳුම් සොයමින් ක්‍රියාත්මක වෙනවා.

වෛරසයට ඇති බය, තමන්ගේ සාමාන්‍ය දින චරියාවේ වෙනස් වීම, ආහාර හිඟ වේදෝ යන බිය, රැකියාවේ අස්ථිරත්වය, ළමා අධ්‍යාපනයේ පසුබැසීම් සහ නිරෝධායනයට යන්න වේදෝ කියන බය, සහ වෛරසය නිසා මැරෙන අය ගැන දුක වැනි හේතු නිසා සෑම රටකම සියලුම වැසියන් අසහනයෙන්, කනස්සල්ලෙන්, සැකයෙන් සහ බියෙන් පසු වෙන බව ද අප දන්නවා.

ඒ නිසාම ගෙවල්වල, ගම්වල, නගරවල, රටවල මෙම අසහනකාරී මානසිකත්වය නිසා බොහෝ අනර්ථකාරී ක්‍රියාකාරකම් සිදු වෙන බව ද අසන්නට ලැබෙනවා.

කොරෝනා උවදුරට වඩා ජනතාව තුල තිබෙන මෙම අසහනකාරී තත්වය ඉතා බරපතළ වෙන්න පුළුවන්.

දෙමව්පියන්ගෙන්, පාසලින්, පල්ලියෙන්, දහම් පාසලින් ලැබුණු ආශ්‍රය තුලින් සදාචාරාත්මක වගකීමක් කෙනෙක් තුල ඇතැයි මෙතෙක් සිතා සිටියත් මෙවැනි තත්වය දී ප්‍රායෝගික ලෙස ඒවා ප්‍රයෝජනයට ගත නොහැකි බව තහවුරු වන්නේ මෙවැනි විශාල අර්බුද තත්වයකට මුහුණ දුන් විටයි.

මෙම තත්වයෙන් මිදීම සඳහා කුඩා වැඩිහිටි සෑම දෙනාගේ පුරුදු, ආකල්ප, මති මතාන්තර සහ ඇබ්බැහිවල වෙනසක් විය යුතුයි කියල අද බොහෝ අය කතා කලත්, ඒ වෙනස සිදු කරන්නේ කෙසේ ද යන්නට සැබෑ පිළිතුරක් සොයා ගැනීම මෙහි දී අවශ්‍ය වෙනවා.

ආකල්ප, ඇබ්බැහි, සහ පුරුදු තමා තුලින්ම අවබෝධ කරගෙන ස්ථිර ලෙස සදාචාරාත්මක වෙනසක් ඇති කර ගැනීම සඳහා එකම මග ලෙස බුදුන් වහන්සේ ආදර්ශමත් ලෙස පෙන්නුම් කළේ "සතර සතිපට්ඨානය" පුරුදු කිරීමයි.

මීතිරිගල නිස්සරණ වන සේනාසනයේ නායක ස්වාමීන්වහන්සේ විසින් කුඩා දරුවන්ට සහ වැඩිහිටියන්ට ආගම්, ජාති , වර්ණ බේද වලින් තොර "සතිමත්කම" හඳුන්වා දී එය පුහුණු කරන්න සති පාසලක් "සති පාසල පදනම" යටතේ ඇති කළා.

එහි ප්‍රධාන පුහුණුව යටතේ පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම් කරනු ලබනවා.

- සතියෙන් ඇවිදීම
- සතියෙන් ඉඳ ගැනීම
- සතියෙන් එදිනෙදා වැඩ කිරීම
- සතියෙන් සෙල්ලම් කිරීම

අද ලොවේ පවතින කොරෝනා උවදුර නිසා බියෙන්, අසහනයෙන්, සිත් තැවුල්වලින් සහ සැකයෙන් ජීවත් වන ලොකු කුඩා අපි සෑමට "සතියෙන් එදිනෙදා වැඩ" කරන්න කියා කීවත් ඒ සඳහා කලින් පුහුණුවක් නැත්නම් එය ප්‍රායෝගික වන්නේ නැහැ.

ලබපු නිදහසේ පැත්තකට වෙලා ටික වෙලාවක් ඉඳ ගෙන ඉන්න කිව්වට , පැත්තකට වෙලා වාඩි වුන ගමන් සිතට නොකඩවා ගලා ගෙන එන සිතුවිලි සමග ගැටීමක් සහ ඇලීමක් ඇතිවෙන

නිසා එම ක්‍රමයත් පළපුරුදු නැති මනසකට මෙහි දී ප්‍රායෝගික වන්නේ නැහැ.

නමුත් බුදුන් වහන්සේ ආදර්ශවත් ලෙස පෙන්නුම් කළ "රුවන් සක්මන" හෙවත් "සතියෙන් ඇවිදීම" මෙම උවදුරු කාලයේදී පහසුවෙන් කළ හැකි ක්‍රමවේදයක් වන බව සති පාසල හඳුන්වා දෙන්නේ සතුටින්;

- විශේෂ ස්ථානයක් අවශ්‍ය නැති, විශේෂ වෙලාවක් අවශ්‍ය නැති, මුදලක් අවශ්‍ය නැති, කුඩා , තරුණ සහ මහලු සැමට කළ හැකි මෙම ඇවිදීම සඳහා එතරම් පුහුණුවක් ද අවශ්‍ය නොවේ.
- ඔබට ඔබේ සාමාන්‍ය ඇවිදීම කළත් එය මනසටත් ගතටත් ඔසුවක් .

කොරෝනා සමයේ ජීවත් වන මිතුරනි, ඔබ ඇඳිරි නීතිය යටතේ ගෙදරට වී සිටිනවා නම්, ඔබ රාජ්‍ය නිරෝධායනයේ සිටිනවා නම්සහ ස්වයං නිරෝධායනයේ සිටිනවා නම් ඒ ගැන හිත කලබල කර ගන්නේ නැතිව, ඔබට සැනසීම ලබා ගැනීම සඳහා කළ හැකි පහසුම දේ නම් මේ ඇවිදීමයි;

- ඒ ඉන්න තැන කුඩා හෝ මිදුලක් ඇත්නම් එහි තමන්ගේ සාමාන්‍ය ගමනින් ඇවිදින්න
- මිදුලක් නැති ගෙදරක සහ මධ්‍යස්ථානයක නම් ඇතුළත ඉඩක් සොයාගෙන සාමන්‍ය ගමනින් ඇවිදින්න.
- රැකියාවට යා නොහැකිව ගෙදර තුල හිර වෙලා ඉන්න වෙලාවට දරු මල්ලන් ගෙදර ඇතුළත සෙල්ලම් කරමින් , සණ්ඩු කරමින් කෑ ගසයි නම් අම්මේ ,තාත්තේ මිදුලට ගිහින් ටිකක් ඇවිදින්න.
- අම්මා තාත්තාගේ හිතේ තිබෙන විවිධ ප්‍රශ්න නිසා ගෙදර ඇතුළේ ඔවුන් කෑ ගසනවා නම් දුවේ පුතේ මිදුලට ගොස් ඇවිදින්න

ඔබ ඔබේ දෙපයෙන් නැගිටින්න පටන් ගත්ත දවසේ සිට මහා පොළොව ඔබේ බර බොහොම සතුටින් භාර ගත්තා.

ඉතින් හැමදාමත් මහා පොළොවයි අපේ දෙපයයි කල්‍යාණ මිත්‍රයෝ.

- මහා පොළොවට මහා වැසි වැහැල කඳු පස් කඩා ගෙන නාය යනවා. විදුලි සැර සහ හෙන වැදිලා පොළොව හැරෙනවා. මහා වැසි වැහැල ජල ගැල්මෙන් හානි සිදු කරනවා. තව දවසක වැසි නැතිව මහා ඉඩෝරය ඇවිල්ල මහා පොළොව ඉරි තලලා කාෂ්ටක කරනවා. ඒ අතර මිනිස්සු කෙල, සෙම සහ සොටු දමනවා. වැසිකිලි කැසිකිලි කරනවා. හැබැයි මහා පොළොව තරහ ගන්නවා ද ? වැළපෙනවා ද? මැසිවිලි කරනවා ද?

  නැහැ.
- මහා පොළොවේ රන් රිදී ,මිනි ,මුතු තියනවා. දියමන්ති සහ වටිනා පාෂාණ වර්ග තියනවා. පොළොවේ මල් ගස් වැවෙනවා. පලතුරු ගස් හැදිලා පිරිලා ඉතිරිලා තියනවා. ඒවා සතුන් සහ මිනිසුන් ඇවිත් කඩා ගෙන කනවා. ලස්සන දිය ඇලි සහ ගංගා තියනවා.
- මහපොළොව ඒ තියන දේ ගැන ආඩම්බර වෙනවා ද? ඒ තියන දේ අනුන්ට නොදී ඉන්නව ද?

  නැහැ .

පොළොවට කෙල, සෙම සහ සොටු දමන කැසිකිලි වැසිකිළි කරන ඔබගේ දෙපය උසුලන්න බැහැ කියල පොළොව ඔබට තර්ජනය කරනවා ද ?

නැහැ.

එහෙම නම් මිතුරනේ, ඒ මහා පොළොව වගේ මේ පැමිණෙන කම්කටොළු දුෂ්කරතාවලට මුහුණ දෙන්න උත්සාහ කරන්න ඔබට පුළුවන්.

වචනයෙන් කිව්වට එහෙම කරන්න බැහැ තමයි.

නමුත් ඔබට මේ ලැබුණ විවේකයේ ඔබ මහ පොළොව සමග යහළු වෙන්න. ඔබේ දෙපයට මහා පොළවේ ස්පර්ශය මහා ඔසුවක්.

ඔබ ඉහත සඳහන් කල පරිදි සාමාන්‍ය ඇවිදීම කරන කොට ඒ ඇවිදීමත් සමගම ඔබේ සිත එය

සිහියෙන් කරන්න පුරුදු වෙනවා. ඔබේ "සතිමත් කම" එහි ඉබේම වැඩෙනවා. ඒක ධර්මතාවක්.

එසේ, ඔබට ලැබුණු විවේකයේ ඔබේ මිදුලේ හෝ ගේ ඇතුළේ සොයා ගත් ඉඩක ඔබේ සාමාන්‍ය ඇවිදීම කරන කොට;

- ඔබ ඇවිදින බව දැනගෙන ඇවිදින්න. එසේ ඇවිදින විට මිදුලේ නම් සිසිල් සුළඟ ඔබට දැනෙන්න පුළුවන්. හිරු එලිය දැනෙන්න පුළුවන්. කුරුළු ශබ්ද ඇසෙන්න පුළුවන්. වැසි පොද වැටෙනවා දැනෙන්න පුළුවන්. හිතට සිතුවිලි එන්නත් පුළුවන්.
- ඒවා දකින බව, ඇසෙන බව , දැනෙන බව දැන ගන්න බව ඔබට දැනේවි. ඒ හැම එකක්ම සිදුවෙන බව දැන ගන්න. නමුත් ඒ අතර තුර ඔබ ඇවිදින බව නැවත දැන ගන්න.

මෙසේ "ඇවිදින අරමුණ" සහ "වෙනත් අරමුණු" වලට සිත යන

බව දැන ගෙන සැහැල්ලුවෙන් ඇවිදින්න.

ඒ හැම තැනකම හිත ගැටුණේත් නැහැ. ඇලුණේත් නැහැ. ඒ නිසා ඔබේ සිතට එන ඕනෑම දේකට ඔරොත්තු දෙන ශක්තිය ඔබට නොදැනීම වැඩෙනවා. සිතට එන හැම දෙයක් කෙරෙහිම සම සිත වැඩෙනවා.

ඒ වැඩෙන ඔරොත්තු දීමේ ශක්තිය හරහා කොරෝනා උවදුර වගේම තමන්ගේ ජීවිතයට පැමිණෙන ඕනෑම දුක් කරදර වලදී ඔරොත්තු දීමට ඔබට පුළුවන් වෙනවා

ඔබේ දෙපය හරහා ඔබේ ශරීරයට සහ මනසට අවශ්‍ය ප්‍රතිශක්තිකරණය වැඩෙනවා.

හිතට බය දැනෙන ගතිය අඩු වෙනවා. ඔබ ලැබෙන දෙයින් සතුටු වෙනවා. නීති රීති පිළිපදිනවා. මනුෂ්‍යත්වය දකිනවා.

මෙවැනි උවදුරක් පැමිණි අවස්ථාවලදී රටක ඉදිරිපත් කර ඇති විසඳුම් මාර්ගය සමග ගැටෙන්නේ නැතුව, ඒවා විවේචනය කරන්නේ නැතිව, " සාමීචි පටිපන්නව, අපන්ණකව , අරණ ප්‍රතිපදාවෙන්, අවිරුද්ධව" මෙම තත්වයට මුහුණ දෙන්න ඔබට සතියෙන් ඇවිදීම විශාල ශක්තියක් වෙනවා.

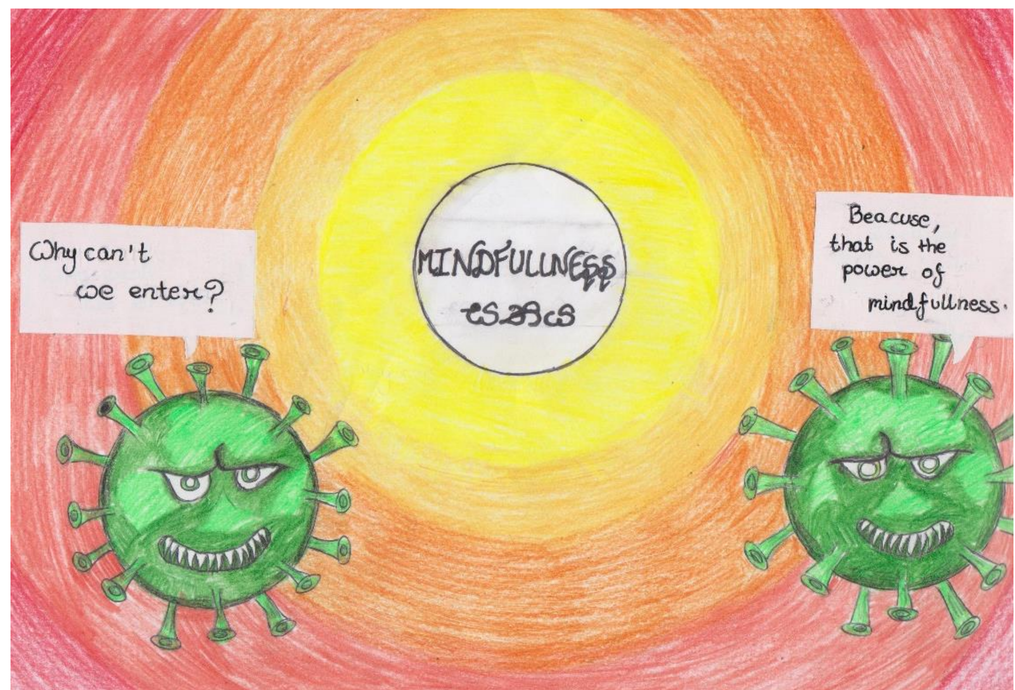
කැඩෙන, බිඳෙන, සැලෙන හිතට එකම සැත්කම "රුවන් සක්මන" හෙවත් "සතියෙන් ඇවිදීම" බව ඔබ තුලින්ම ඔබ දැනගනීවි. එතනයි සදාචාරාත්මක වගකීම රඳා පවතින්නේ.

සති පාසල, ශ්‍රී ලංකාව

How did Mindfulness helped me during COVID-19

I am Nethmini Sanjana, and I am 16 years old from Oman.

A pandemic raised all over world known as COVID – 19. The virus has attacked on Oman too. This made the citizens fear more. Due to the spread of the virus, we had the first lock down in April 2020 for around one month. Everybody started to stay at home; we have never been used to be at home for such a long period. I got news from my friends and through the media, people getting stress, fear, and also frustration. But I didn't feel any of this.



Usually, I have a lot of work, like going to school, doing homework, doing home chores and many more. Due to this I only have 30 minutes to an hour to do my meditation

and had no time to do my walking meditation at all in the morning, I used to wake up at 4:30 in the morning to get ready to go to school and Friday, I had to go to Daham Pasala. Once a month I used to obtain 8 precepts to improve my meditation. At night I use to do half an hour sitting meditation. And now I grabbed the opportunity to do meditation everyday at 6:00 am, and every Friday I obtain 8 precepts. Now I am also mindful every now and then, like while brushing teeth, eating, sweeping, cleaning, studying etc... because of mindfulness I am not shocked of hearing the news; how many humans are suffering from this virus or how many have died of COVID, because I am not in past or future. I am in present. I have no worries of past or future.

As of my opinion, mindful-ness is the only cure for every disease, means mind is cured with the practice of mindfulness. Everyone is welcome to practice mind-fulness.

Nethmini Sanjana

(16 years)

School Mental Health Promotion Package

Sati Pasala Foundation was invited to take part in preparing the School Mental Health Promotions Package by the Directorate of Mental Health.

Members of the Sati Pasala Foundation were welcomed by Dr. Rohan Rathnayake Director, Directorate of Mental Health.

Sati Pasala members who took part in the discussion highlighted the importance of including the message of Mindfulness to the School Mental Health Promotions Package by conducting a practical session for all the participants.

Dr. Rohan Rathnayake welcomed the mindful message by the Sati Pasala Foundation and invited for future discussions as well.

Tharindu Kandewatta





Beyond the Argument Culture





The Argument Culture dominates in the West.
Based on speed, accuracy, rigour, certainty, at its best.
This adversarial culture has been given a beautiful critique.
In a beautiful Buddhist sutta, a critique of a whole misguided culture.
‘Arguments and quarrels are rooted in arrogance, with a mystic.
The special domination of one’s views rooted in a desire to dominate.
With anger and dominance, this adversarial thinking terminates.’
‘Deep listening to different and even divergent thinking, need
grounded in calmness and openness, see where each other’s views lie indeed.
New options and creative solutions emerge, like glimmering stars in the sky.’
Truth is not always either black or white, but has many sides that lie.
Famous story of the elephant and the seven blind men,
Some touching the ears, another long nose, another tusk,
the others the body, legs, trunk, tail and so on.
Do not always search for ultimate answers, but pragmatic ones, ‘that work’
Get immersed in the questions themselves, patience with the unresolved.
As models go, the ‘quick thinking’ hare brain as well as the ‘slow/steady view’
Tortoise mind, we need. But sharing values and deep listening, is the new,
Transformative dialogue, where music and visual arts, to renew.
Beyond the analytic/rational methods in the class room and debating
We need a new contemplative way to focus on character and understanding.
Poetry has depth, rigour, rhythm and penetrates to its own world.
‘Mindfulness’ is the new facet of contemplative intelligence mould.
This is to supplement rather than substitute logical thinking.
To show the dangers of an argument culture, As Deborah Tannen says in a book.

The new paradigm is ‘deep listening’, self-awareness, self-reflexive knowledge,
You learn more about your self-by the ‘stillness around’, as your tutelage.
Rather than ‘running around the mulberry bush’, follow your own will,
As the great sage said, there is nothing more glorious than keeping still,
In making things start and making things end.

(The celebrated ancient sutta is the ‘Kalahavivada Sutta’, Critique of the Argument Culture).
A lecture given at the University of Vietnam, converted to a poem.
Pad de Silva

Evaluating External Beauty: Your Thoughts and Words Matter

I believe that mindfulness possesses the power to change an individual's life. When one becomes more self-aware, they are able to discover a new, more productive way of interacting with those around them. Furthermore, eradicating thoughts that serve no purpose allows one to sharpen their focus and attain higher levels of success. For these reasons, I am grateful to Venerable Dhammajiva Thero for starting the Sati Pasala Program that inspires the youth to practice mindfulness and lead by example.

I was told today that I'm not as beautiful as I was when I was younger. This was the first time anyone had ever said something negative about how I look, and honestly… I was at a loss for words. Here's the thing: the person who said this is a nice person who I've known for some time. This proves that this is an issue rooted in our society.

Is it really just that people are evaluated and treated differently based off of how they look? If an individual wearing a tattered shirt and worn out tennis shoes delivered an impressive presentation at a meeting, should they still be docked points for their attire? What if those clothes were the best they owned? You might have said. "Of course not!" But have you ever seen someone and thought, "He/She is not a very good-looking person"? Chances are most of you have. This brings me to an even more pressing issue: unvoiced evaluations of external beauty. Sure, thoughts will pop into our heads. It's our responsibility to do something about them. When it comes to combating these thoughts, we have two options. We could either dismiss the thought without giving the chance for a subsequent thought to enter our minds, or we could analyze and challenge it. An example of this second option is first asking yourself: "Why did this thought come into my head?" Once you have your answer, you can move on to the second question: "Does this thought coincide with my beliefs and priorities?" Here is your opportunity to change the way you think. If your answer is no, figure out why and what it is that you believe.

But what thoughts and words are worthy replacements? There are endless options that you can choose from basing off of what fits your personality. One of my favorite compliments to pay someone when I see that they have put a little more effort into their appearance is to say, "You look exceptionally beautiful today!". Often, the individual will look puzzled and ask, "Exceptionally?" To which I respond, "You look beautiful every day, but you look exceptionally beautiful today. "In that way, you recognized their extra effort, but also gave them a compliment without any obvious or implied negativity.

Here's a second example: You see someone and "He/She is fat" pops into your head. You could immediately refute this with the thought, "everybody is beautiful. "Each time a thought like this pops into your head, go through this process until it becomes second nature. From personal experience I can tell you that eventually, not only will these thoughts stop entering your mind, but you will also be able to recognize when someone else says something that goes against your beliefs.

I've been told that emphasizing the value of a person's looks cannot be changed because it has been ingrained into our society. But if something can be learned, by principle, it can be unlearned. So, what I understand when I'm aware of this is that, we better put it into practice.

Deshani Hettiarachchi
16 years old

සති බලය

පින්වත්නි ඇත්තටම සිහියෙන් නැති හැම මොහොතකම අපි ඉන්නේ 'මාරයාට අහුවෙලයි' කියලා කියන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ කෙළෙස් මාරයා කොයිවෙලෙත් අපිව වහල් භාවයට අරගෙන තමයි සිහියෙන් නැති සතියෙන් තොර අවස්ථාවෙදි තියෙන්නේ. මොකද අපි අර අවුල්වෙච්ච මනසකින් මොනවා හෝ කැමැති දෙයක් අරගෙන ඒකෙම තැරැන්දි තැරැන්දි ඉන්නවා; ඒකම අනුභව කර කර ඉන්නවා; ඒ හරහා කෙලෙස් වැඩෙනවා; හිත තව තව ආතතිගත වෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා සතියෙන් තොර හැම මොහොතක්ම එක අතකින් බැලුවහම අපි පරාදයි. සතියෙන් තොර හැම මොහොතකම මාරයා තමයි දිනලා තියෙන්නේ. එහෙමනම් අපි මේ සතිය වර්ධනය කරන්න වර්ධනය කරන්න පොඩ්ඩක් අන්න මාරයාගෙන් බේරෙන ගතියක් තියෙනවා.

අපි සැබෑ ලෝකේ ජීවත්වෙන්න පටන් ගන්නවා. මෙතෙක් අපි හිතින් හදාගත්ත ලෝකවල තමයි ජීවත්වෙලා තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ මනඃකල්පිත ලෝකවලින් ඒ සිහින ලෝකවලින් අයින්වෙලා ඔන්න දැන් අපි උත්සාහවන්ත වෙනවා මේ සැබෑ ලෝකෙට එන්න. හැබැයි සැබෑ ලෝකෙ සමහර වෙලාවට අර අපි හදාගත්ත සිහින ලෝකෙ තරම් සුන්දර නොවෙන්න පුළුවන්. ඒකට කරන්න දෙයක් නැහැ. අපි හැබැයි තේරුම්ගන්න ඕන මේක තමයි හැබෑ යථාර්ථය; මේක තමයි ඇත්ත. අපි ඉතින් තේරුම්ගන්න වෙනවා මේ සිහින ලෝකෙ කියන එක මායාවක් බව.

ඒ වෙනුවට මේ සැබෑ ලෝකෙ ජීවත්වෙනවා; පුළුවන්තරම් මේ වර්තමානයේ. පුළුවන්තරම් මේ කය එක්ක ඉන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. කය තුලින් විතරක් නෙමෙයි, බුදුහාමුදුරුවො කියනවා වේදනාවන් හරහාත් සිහිය දියුණු කරන්න පුළුවන්. කයට නානාප්‍රකාර වේදනාවන් දැනෙනවා. යම් යම් වෙලාවට ඔන්න රිදුම් කැක්කුම් දැනෙනවා; ඔන්න තුනටිය

රිදෙනවා; අතන රිදෙනවා මෙතන රිදෙනවා. ඉතින් අපි ඒකට කෙඳිරි ගගා ඉන්නවා වෙනුවට බලනවා උත්සාහවන්ත වෙලා මේ තියෙන රිදුම් කැක්කුම්වලදි සතිය දියුණු කරගන්න පුළුවන්ද කියලා. මොකද මේ රිදුම් කැක්කුම් කියන්නෙම අපේ අවධානය ගන්න දෙයක්. දත් කැක්කුමක් එහෙම ගත්තොත් ඔන්න හරිම අමාරුයි. හොඳටම දැන් එතනට තමයි හිත දුවන්නේ; එතෙන්ටම තමයි හිත යන්නේ. ඉතින් මේකත් පාවිච්චි කරන්න පුළුවන් සතිය දියුණු කරන්න. ඉතින් ඒ නිසා මේ කායිකව අපිට දැනෙන දුක් වේදනා පාවිච්චි කරන්න පුළුවන් සිහිය දියුණු කරන්න. ඒ වගේමයි කායිකව දැනෙන සැප වේදනාත් පාවිච්චි කරන්න පුළුවන් සිහිය දියුණු කරන්න.

ඉතින් ඒකේ සූක්ෂම මට්ටමක් වශයෙන් තමයි අපි මුල ඉඳන් ම ඉගෙන ගන්නේ මේ කයට දැනෙන උපේක්ෂා වේදනා - නොදුක් නොසුව වේදනා පාවිච්චි කරන්න, සිහිය දියුණු කරගන්න. ඉතින් මේකම තව තව වර්ධනය වෙලා යනකොට අපි හිතමු අපිට ඉඳගෙනත් සිහිය පවත්වන්න පුළුවන්; ඇවිදිනකොටත් සිහිය පවත්වන්න පුළුවන්; එදිනෙදා කටයුතුවලදිත් සැහෙන්න දැන් සිහිය පවත්වන්න පුළුවන්. දැන් තමන්ට තේරෙනවා දවසේ වැඩි වෙලාවක් සිහියෙන් ඉන්න පුළුවන් බව; අසිහියෙන් නෙමෙයි සිහියෙන් ඉන්න පුළුවන්. ඉස්සෙල්ලා නම් මම ඔහේ අසිහියෙන් හිටියෙ; හිත කොහෙදෝ මාව ඇදගෙන යනවා. මම ඉතින් එයා කියන කියන දේ කරමින් වහලෙක් වගේ කටයුතු කරනවා. එහෙම තමයි මං හිටියේ. දැන්නම් එහෙම නෙමෙයි. දැන් ටිකක් අවදිමත් ගතියක් තියෙනවා. මම දැන් 'ජීවත්වෙනවා වගේ' හැඟෙනවා; දැන් නැවුම් බවක් තියෙනවා; හිත පිබිදිච්ච බවක් තියෙනවා. හැමතිස්සෙම හරිම සුවපත් බවක් තියෙනවා. අන්න තමන්ටම තේරෙනවා දැන් මේ සතිය පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ තමන්ගේ හිත සුවපත් කරන ආකාරය; මනස සුවපත් කරන ආකාරය.

ඒත් ඉතින් තාම අඛණ්ඩ සතියක් නැහැ. සමහර තැන්වල සතිය ගිලිහිලා. සමහර වැඩ කරන්න ගියහම අමතකයි. කවුරුහරි එක්ක කථා කරද්දි ඔන්න සතිය ගිලිහිලා. එහෙම නැත්නම් පත්තරයක් බලද්දි රූපවාහිනිය බලද්දි ඔන්න වෙන ලෝකෙකට ආයෙත් ගිහිල්ලා. ඉතින් ඔන්න ඔය වගේ තමන්ට තේරෙනවා. මා තුළ දැන් යම් පමණක සතියේ වර්ධනයක් තියෙනවා; හැබැයි තාම අඛණ්ඩ සතියක් නැහැ. මේ මේ කටයුත්ත කරනකොට තාම සතිය දුර්වලයි. එහෙම නැත්නම් මේ මේ කටයුත්ත කරනකොට සම්පූර්ණයෙන් ම තමන් අසතිමත් කියලා තමන්ටම තේරෙනවා. එතකොට අන්න යෝගියෙක් උත්සාහවන්ත වෙනවා - මේ සතිය දියුණු කරන කෙනෙක් උත්සාහවන්ත වෙනවා, "කොහොමද ඒ සතිය ගිලිහෙන තැන්, ඒ සතියෙන් තොරව කරන කටයුතු කොහොමද මං සිහියෙන් කරන්නේ" කියලා. අන්න එයා තව උත්සාහවන්ත වෙනවා. අන්න එවිට පින්වත්නි අඛණ්ඩ සති ධාරාවක් හැදෙනවා. 'සිනිද්ධා තෙලධාරාව, අහොසි ඉරියාපථො' කියලා හෙම බුදුරජාණන් වහන්සේ මතක් කරනවා. හරියට නිකං සිනිඳු තෙල් ධාරාවක් අඛණ්ඩ ව ගලනවා වගේ. දැන් හිතන්න අපි ටැප්එකක් ඇරියහම වතුර වැක්කෙරෙන කොට එකම ධාරාවක් වගේ වැටෙන්නේ

නැහැ; හරිම කලබලකාරීව වේගෙන් වැටෙන්නේ. නමුත් හිතන්න අපි ටිකක් ගණකම තෙලක් අරගෙන ඒක බොහොම පරිස්සමින් කෝප්පෙකින් උඩ ඉඳන් යටට වක්කරන්න ගත්තොත් ඒක බොහොම අඛණ්ඩ ව සිනිඳු තෙල් ධාරාවක් වශයෙන් වැක්කෙරෙනවා; කොහෙවත් කැඩිලා නැහැ. කොහෙවත් කැඩිච්ච නැති අඛණ්ඩ තෙල් ධාරාවක් වගේ ඔන්න තමන්ට තේරෙනවා. තමන් උදේ නැගිට්ටා; තමන්ට ඔක්කොම මතකයි. ඊළඟට කරපු වැඩේ. ඒකත් සතියෙන් කලා. ඔන්න දත්ටික මැද්දා; ඒකත් සතියෙන් කළා. මූණ හේදුවා; තමන්ට ඒකත් දැනුනා; ඒ කටයුත්ත එක්කත් හිටියා. ඊළඟට අපි හිතමු ඔන්න උදේට ආහාර ගත්තා; ඒ කටයුත්තත් සිහියෙන්ම කළා. ඕන්නම් අපි හිතමු රාජකාරි කරන තැනට යනවා; ඒකත් සිහියෙන් ම කළා. රාජකාරි කටයුතුවලත් සිහියෙන් ම යෙදුනා. ඉතින් මේ ආකාරයෙන් අන්න මුළු දවසම අඛණ්ඩ සතියක් පවත්වන්න පුළුවන් ගතියක් හිතේ ටික ටික වැඩෙනවා. සතියේ මෙන්න මේ මට්ටමට එනකොට අන්න තේරෙනවා දැන් සතිය රජකරන ගතියක්; දැන් සතියට ඕනනම් ඉස්සරහින් ඉන්න පුළුවන්.

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ

ශිෂ්‍ය සමිතිය

පාසල් ශිෂ්‍ය සමිතිය පැවැත්වුනේ හැම මසකම අවසාන සිකුරාදා දිනයේදී ය. එදිනට ඉදිරිපත් කලයුතු වැඩසටහන් ඊට සතියකට පෙර සිසුන් වෙත ලබා දුන්නා. 8 ශ්‍රේණිය නියෝජනය කරමින් වැඩ සටහනක් ඉදිරිපත් කිරීමට පැවරුනේ මටයි.

"සතිය මගේ හොඳම යාලුවා" යන මාතෘකාවෙන් එදාට කතාවක් කලොත් හොඳ යැයි පන්තිභාර ගුරුතුමිය මතක් කළා.

සවස ගෙදර ඇවිත් කතාවට එකතුවිය යුතු කරුණු කුඩා පොතක සටහන් කර ගත්තා. සතිපාසල සංවිධානයේ නැන්දලා මාමලා අපේ පාසලට ඇවිල්ල සතිය අපට කියා දීපු හැටි, ඒකේ නිර්මාතෘ ස්වාමින් වහන්සේ ගැන, දැනට මා සතිමත් බව එදිනෙදා පුරුදු කරන හැටි, ශිෂ්‍යයෙකු විදියට එයින් මා ලබා ගත් ප්‍රතිඵල යන ආදී කරුණු යටතේ කතාව ඉදිරිපත් කිරීමට මා තීරණය කළා. හවසට හවසට දින කිහිපයක් වෙල්යාය පැත්තට ගිහින් කතාව පුරුදු වුනා. වෙල්යාය දිහා බලා ගත්තාම එක හුස්මට පැටලෙන්නේ නැතිව කතාව ඉදිරිපත් කරන්න මට හැකිවුනා.

"දැන් බය වෙන්න දෙයක් නෑ.... එදාට කතාව හොඳට කරගන්න ලැබෙයි " මට එහෙම විශ්වාසයක් ඇතිවුනා.

පාසලේ ප්‍රධාන ශාලාව ළමුන්ගෙන් පිරී ඉතිරී ගිහින්. සමිතියට සියලු කටයුතු සූදානම්, විදුහල්පති තුමා ඇතුළු සමස්ථ ආචාර්ය මණ්ඩලේ ප්‍රධාන වේදිකාවේ. ආගම සිහිකර සමිතියේ වැඩ පටන්ගත්තා. පිළිගැනීමේ කථා, වාර්ථාවේ කටයුතු, යෝජනා සාකච්ඡා ආදියෙන් පසු න්‍යාය පත්‍රයේ ඊලඟ අංගය වුයේ භාරගත් වැඩ ඉදිරිපත් කිරීමයි. ඒත් සමග මගේ ඇගට මොකක්දෝ අමුත්තක් දැනුනා. ඇග සීතල වෙලා වගේ, පපුවත් ටිකක් ගැහෙනවා, මුත්‍රා කරන්න ඕන වගේ ගතියකුත් දැනුනා. මගේ වාසනාවට මුලින්ම ඇරයුම ලැබුනේ ගීත ගායනයකට හා කුඩා නාට්‍යයකටයි. ඒ නාට්‍යයේ පෙන්නපු දේවල් මොනවද කියලාවත් මට මතක නෑ. මං ගැහී ගැහී හිටියේ කොයි මොහොතේ මට ඇරයුම ලැබෙයිද? කියලා.

සභාපති තුමා නැගී සිට න්‍යාය පත්‍රය දිහා බලාගෙන උස්හඬින් මෙහෙම කීවා. " මීලග

ආරාධනය!...... ' සතිය මගේ හොඳම යාලුවා යන මාතෘකාවෙන් කතාවක් ඉදිරිපත් කිරීමට....... 8 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන..... සමන් ඉසුරු ශිෂ්‍යාටයි......"

මගේ පපුව ' ඩිග් ඩිග් ' ගානවා. ළමුන්ගේ අත්පොළසන් සද්දෙට ඒක දෙගුණ තෙගුණ වුනා. " දෙයියනේ..... මේ විදිහට කලබල වුනොත් නම්..... කථාව වරදියි....."

මගේ වාසනාවකට වගේ එදා සතිපාසලේ නැන්දා කෙනෙක් කියපු දෙයක් සිහි වුනා.

"දුවේ පුතේ ඔයාලගෙ හිතට කලබල ගතියක් සැක සංකාවක්..... ආත්ම විශ්වාසය අඩු වෙනවා වගේ හැඟීමක් ආවොත්...... ඉක්මනටම හිත කයට දාගන්න. ඉරියව්වට දාගන්න...... හුස්ම දිහා බලන්න. කලබලේ ඉවරයි"

මං කයට හිත ගත්තා. පුටුවෙන් නැගිටිනකොට පිටුපසට දැනුන බර දෙපාවලට දැනුනා. වේදිකාව දෙසට පියනැගුවේ දෙපය ගැන සිහියෙන් දකුණෙන්, වමට, වමෙන්, දකුණට බර මාරුවෙන හැටි දැනුනා. වේදිකාව අසල පඩි හතර නගින කොට දනිස්වලට බර හොඳින් දැනුනා. දැන් මා වේදිකාව උඩ. හැම ඇසක්ම මා දිහාට එල්ල වෙලා. ආයෙත් පොඩි නොසන්සුන් බවක් ඇතිවුනා. මං වහාම හුස්මට හිත දැම්මා. හුස්ම වේගෙන් ඉහල පහල යනවා. හුස්මවාර පහ, හයක් ළමුන්ගේ අත් පොලසන් හඩ ඉවරවෙනකං බැලුවා. දැන් හිතේ කලබල ගතියක් නෑ. අමුතු ප්‍රබෝධයක්, ආත්ම විශ්වාසයක් හිතට දැනුනා.

"මං අද හොඳම කථිකයා බවට පත් වෙනවාමයි"

උස්හඬින් චතුරව මා කථාව ආරම්භ කළා. විදුහල්පති තුමා ඇතුලු ආචාර්ය මණ්ඩලයෙන් ඔබ සැමගෙන්ද අවසරයි. මා මෙතෙන්ට පැමිණියේ... අසා සිටි ඔබ සැමට ස්තුති"

එදින දක්ෂතම කථිකයට හිමි ඇගයුම ලැබුවේ මාය. එහි පූර්ණ අයිතිය ලැබිය යුත්තේ මට නොව සතියටයි. නොසන්සුන් වූ මා සන්සුන් කොට මාගේ ආත්ම විශ්වාසය වැඩි දියුණු කළේ සතිය ය.

පූජ්‍ය රාජසිංහගම තිලකධම්ම හිමි

"ලොව කිසිම බලවේගයකට මා සතිමත් වීම වැළැක්විය නොහැකියි"

අවුරුදු 4ක කාලයක් පුරාවට සතිය පුහුණු කරමි. COVID වසංගතයත් සමග, ස්වාමියාගේ අදායම් මාර්ගය අහිමි විය. එහෙයින් සතියේ දින පහේම රැකියාවේ නිරතවීමට මා හට සිදුවිණි. මේ තත්වය මත නිතිපතා පුහුණු කළ සක්මන සහ පර්යංකය සඳහා කාලය නොමැති විය.

සති කිහිපයක් ගත විය. එදිනෙදා වැඩ කටයුතුවලදී සතිය පවතින සහ නොපවතින කාල පරාස පිළිබඳ පොත් තැබීමත් නිරායාසයෙන් සිදුවන්නට විය. තවද චිත්තක්ෂණ වශයෙන්ද, පදාස වශයෙන්ද එදිනෙදා වැඩකටයුතුවලදී ඉරියව්වල සතිය පිහිටවන බව අධ්‍යනය කළෙමි. එලෙස ප්‍රයෝගිකව ලද අත්දැකීම් මෙසේය.

- වාහනය පැදවීමේදී හිඳගෙන සිටින ඉරියව්ව මත බොහෝවිට සතිමත් වන අතර, බාහිර ශබ්ද, රූප ආදියද ඊට සමාන්තරව දැනගැනීමට හැකි විය.
- නිවසේ හෝ රැකියා ස්ථානයේ ඇවිදින විට "ඇවිදින්නා" දෙස මම පසෙක සිට බලා හිඳිමි.
- දැසින් කඳුළු ගලා හඬා වැටෙන විටක, ද්වේශයෙන් සිත ගිනියම් වූ විටක, සංගීත සංදර්ශන වැනි විනෝදජනක ස්ථානවලදී ඉරියව්වෙහි සතිය පැවැත්වීමට හැකිබව ක්‍රමයෙන් අත්හදා බැලුවෙමි.

මෙම අවස්ථා හරහා "අසතිය" සතියට ප්‍රතිපක්ෂව පවතින බවත්, කෙතරම් අසතිමත් වුවත් එය දැනගත් වහාම සතිය කයට හෝ ඉරියව්වට පැමිණෙන බවත් වටහා ගත්තෙමි.

වරෙක බලවත්ව රෝගාතුරුව සිටි මා සිහි නැති තත්වයකට

පත්විය. එවිට ගිලන් රථයකින් රෝහලවෙත මා රැගෙන යනු ලැබූ අතර, එම ගමන පුරා විනාඩි 20ක පමණ කාලයක් මගේ ඉන්ද්‍රිය ක්‍රියාකාරිත්වය නැතිවූ අතර මා අඩ සිහියෙන් මෙන් සිටියෙමි. එහෙත්, සතිය ඉතා බලවත්ව මගේ ශරීරයේ රැඳුනි. සිතෙහි කිසිදු බිය, කම්පා හෝ වේදනා තිබුණේ නැත.

“මියයෑම කවදා හෝ සිදුවන නමුදු, මෙවැනි ප්‍රබල සතියක් සහිතව මියයෑමට ඇත්නම් එය කෙතරම් භාග්‍යයක්?” යනුවෙන් එම අවස්ථාවේදී සිතිවිල්ලක් ඇතිවිය.

සිද්ධිය නැවත සමාලෝචනය කළවිට මට වැටහුනේ බලවත්ව වඩන ලද සතිය මැරෙන මොහොතේදී වුවද අප සිතට නොවලහා පැමිණෙන බවයි.

වාසනා කුලතුංග

පර්ත් - ඔස්ට්‍රේලියාව

A Rain Drop

A pure rain drop falling from the sky
Clean enough to drink once it's caught by
If it falls in to the drain straight away
Not clean enough to wash our feet in any way

Kids are as pure as drops of rain
Wrap them up in cotton wool with might and main
If they go astray, places full of inhumane
All admire those filled with humane

If a rain drop falls on a hot surface
Will parch and perish without a trace
When it falls on a lotus leaf top
Resembles a pearl with beauty and gloss

When they raise in surroundings with darkness
Will not help them though inherited kindness
If they get happiness amidst generousness
They will shine like a diamond with flawlessness

A rain drop caught in an oyster shell
Surely form a pearl lustrous well
Guide your little ones to be mindful
Outshine all the exquisite gems and jewels, they will

The way a rain drop forms differently
Will bring the message of dhamma created beautifully
Encourage the young to associate those who are mindful
And be virtuous to make the world beautiful

Translation by Geethma Meepagamage
(15 years)

සතිය

භව ගින්නට මහ මේඝය වැනි සතිය
සුළු කොට තැකීමකි මහ අනුවණ ගතිය
දුර්වල වී පසු බැස්සද විටෙක එය
අත්නොහරිනා සෙවනැල්ලයි සතිය

හම ගැලවුණු ගවයා දුක් විඳින ලෙසින්
පීඩා විඳියි උවදුරු ගොන්නෙන් එලෙසින්
අරමුණු හයෙන් නොතොරව දෙන කසළ ගොඩින්
බේරී ඉන්ට මොකවත් නැත සතිය ලෙසින්

කසළ ගොඩින් එන්නේ තද දුගඳයි
සසරේ එකතු කරගත් හැමදේ මේවායි
රාග ද්වේශ නම් පෙර හුරුවට ආවයි
මෝහයෙන්ම ඒ සියල්ල වසා ගෙනයි

කැඩුණු සිත් හදන කම්මල් මෙලොව නැතේ
මුසා බසකි අරුතක් නැති ජන වහරේ
සිත් තනනා කම්මල් කරු ළඟම ඇතේ
දැක ගත හැකිය බල පෙව්වොත් සතිය වෙතේ

අතීතයත් ගෙවුවා වූ දෙයක් මැයි
නැවතත් එහි ඒමක් නම් නොවේ මැයි
අනාගතේ තාමත් නා දෙයක් මැයි
ඇත්තේ අළුත් වන්නාවූ මේ මොහොතයි

සියළු දේම මම මගේ යැයි ගැනීමමයි
මනසේ ඇති රෝග වලට නිධානයයි
දැනගත් පමණින්ම එහි වැනසීමයි
මමායනේ සතුරා නම් මේ මොහොතයි

අනුකම්පාව අන් අයගෙන් පතා ගෙනයි
කාලය අනුන්ගෙත් උදුරා තබා ගෙනයි
මැසිවිලි ගොන්නේ සිත සිරකොට ඔබා ගෙනයි
මමායනේ තර කරන්නේ නොදැන ගෙනයි

ලැබූ දේ බොහෝයි මේ ලොව පැමිණීමෙන්
නම්ගොත් දැරූ තනතුරු වත්කම් ගොන්නේ
කිසිවක් නම් ගෙනයාමක් නැත වන්නේ
මරණය ඉදිරියේ හැම නිරුවත් වන්නේ

ජීවිත ගෙවන හැම මොහොතේ නොවී පමා
විශ්වාසයක් තබමින් සතිමත් වීම
රහසක් ඇතේ නොබියව මරු වෙත යෑම
අත්දුටුවොත් මරණය මේ දැන් දැන්ම

දිවිවේ සසර සැප සම්පත් ලබන්නට
නොසොයා බැලීමක් වෙත පැමිණුනු දුක දෙසට
දමමින් පැලැස්තර සෙව්වේ කෙටි සතුට
අන්ධව මොහොත තුළ ඇති සතියේ සතුට

චම්පා පන්නිල

සතිය නම් වධකයා

වසර කිහිපයක් වෙරදරා මම ඔබ වසඟයට ගතිමි.

ඔබ මට කෙතරම් වශී වුවාද කිවහොත්,

මගේ සෙවනැල්ලටත් වඩා ඔබ මට ලංවී ඇත.

සසර ගති පුරුදු නිසා නොයෙක් විට ඔබට ද්‍රෝහී වුවද,

මා ඔබ වෙත ආ සෑම විටම,

ඔබේ සෙනෙහසේ අබ මල් රේණුවක හෝ අඩුවක් නොවීය.

එතනුදු නොනැවතී,

මවෙත එන සතුරන් නසන වධකයා ද ඔබම විය.

එනමුදු, මතු දිනකදී ඔබේ සෙනෙහෙබර දෑතින්,

මගේ මරණයද සිදුවනු නියතය.

මල්ලිකා

සතිය ඔබේ ගුරු සිත

හිමිකරුවකු වන්න

ලස්සනට ඔප දැමූ හදවතක

රැක ගන්න එය

නිරතුරු...

අසන්න සිහියෙන්

පිටවන වදන්...

මුවින් ඔබ සමීපයන්ගේ

ඉඩ දෙන්න කියන්නට

අවැසි අයුරින්...

හොඳ මෙන් නරකද

එයයි ඔබේ ගුරු

කියා දෙන ඔබේ සිත ගැන

නිරතුරු...

තිලිනි දිල්හානි

සතිමත් වෙමු.... වෙසක් දකිමු

ඉන්දියාවේ ජීවත් වුන සුද්ධෝදන රජ තුමාට සහ මහා මායා දේවියට, පොහොය දිනක ලුම්බිණි සල් වනයේ දී පුත් කුමරකු ලැබුණා.

මෙම පින්වත් පුත් කුමරුගේ උප්පත්තිය සිද්ධවූ වූ දින විශේෂ සිද්ධීන් සිදු වුණා. ඒ නිසා සිද්ධ වූ අර්ථ ඇති හෙයින් "සිද්ධාර්ථ" හෙවත් "සිදුහත්" යන නමින් කුමරු හඳුන්වනු ලැබුවා .

රටක සරුබව පෙන්නුම් කරන්න පවත්වනු ලබන්නේ වප් මගුල් උත්සවය. එදා ඉන්දියාවේ වප්මගුල් දිනය පැවැත්වුයේ කුමරු ඉපදී දින හතකිනි. අන් අය වප් මගුලේ සිරි නරඹද්දී සිදුහත් කුමරු "සතිමත්" බවේ අරුණළු උදා කරමින් අහසේ පලක් බැඳගෙන භාවනා යෝගිව සිටිනු දැකීම එකල ඉන්දියාවේ ආශ්චර්යවත් සිද්ධියක් විය.

ශිල්ප ශාස්ත්‍ර සියල්ල සාර්ථකව අවසන් කල සිදුහත් කුමරු යසොධරාව සමග කරකාර බැන්දා. සිදුහත් කුමරාට සහ යසෝදරා කුමරියට පින්වත් පුත් කුමරු ලැබුණා. ඔහුට රාහුල කියා නමක් දැම්මා.

දිනක් යසෝදරා ළඟ සුවසේ නිදන රාහුල කුමරු දෙස සතිමත් බැලමක් හෙලා සිදුහත් කුමරු ගිහි ගෙදරින් නික්මුනා. එසේ ගියේ සත්‍ය සෙවීම සඳහායි.

එසේ ගොස්, අධ්‍යාත්මික ගුරුවරුන් ළඟ සියලු ශිල්ප



ඉහලින්ම හැදෑරූ නමුත්, එහිත් සොයන දේ නොලැබුන හෙයින් ගුරු ගෙදරින් නික්මුනේද කල්පනාකාරී සිහියෙන් යුක්තවයි.

කලකට පසු, සොබා දහමට ලංවුන සිදුහත් තවුසා බුද්ධ ගයාවේදී ඇසතු රුක්ඛ මූලයේ සතියෙන් ඉඳ ගත්තේ "සත්‍ය " සොයනු තුරු නොනැගිටමි යන උතුම් වූ ප්‍රාර්ථවෙනි.එහි දී " ආනාපානයට" සිත පවත්වමින් උතුම් වූ සිහි නුවණින් යුතුව පුන් පොහෝ දින සියලු කෙලෙසුන් නසා බුද්ධත්වයට පත්විය.

බුදුන් වහන්සේ තමන්ට බුද්ධත්වය ලබාගැනීමට උපකාරී වුන බෝධීන් වහන්සේට සුමානයක්ම සතියෙන් ඉඳගෙන කලගුණ සැලකුවා.

හතලිස් පස් වසරක් බුද්ධ කෘත්‍ය ඉටුකොට, බුදු සසුන රැක ගත හැකි භික්ෂු භික්ෂුණී, උපාසක උපාසිකා යන සිව් වනක් පිරිස සකස් කොට, පරිනිර්වානයට නියමිත කාලය සිහි නුවණින් බලා ආයු සංස්කාර ධර්මයන් අතහැර දැම්මේය.

කල්‍යාණ මිත්‍රයන් වහන්සේගේ අතහැර යාමේ පුවත ඇසීමෙන් පසු දෙවි , මිනිස්, බ්‍රහ්ම සමුහයන් විසින් , බුදුන් වහන්සේට කලගුණ සැලකීම වෙනුවෙන් ආමිස පුජා පවත් වන්න පටන් ගත්තේය. ඒ පුජාවන් දුටු බුදුන් වහන්සේ ඒ මොහොතේත් මතක් කර දුන්නේ " ඔබ සියලු දෙනා මට කරන ඉහලම ගෞරවය නම් ඉගෙන ගත් ධර්මය පිළිපැදීම " බවයි. නමුත් ආමිස පුජාවන් ද අනුමත කල බවක් ද සඳහන් වෙනවා.

පරිනිර්වාණය සිදුවෙමින් පවතින අවසන් මොහොතේ බුදුන් වහන්සේ දෙවි මිනිස් සියලු දෙනා අමතා අවසන් අවවාදය දුන්නේ මහණෙනි "සියලු සංස්කාරයන් නැසෙන සුළුය , අප්‍රමාදීව කටයුතු කරන්න" යන්නය. " වය ධම්මා සංකාරා, අප්පමාදේන සම්පාදේත" යනුවෙනි.

බුදුන් වහන්සේගේ මෙම උතුම් වූ සිද්ධීන් තුන සිහිපත් කරනවිට අපේ සිතට නැංවෙන්නේ බුදුන් වහන්සේගේ උත්පත්තියේ සිට බුද්ධත්වයට පත්වීම සහ පිරිනිවන් පෑම දක්වාම ඉතාමත් අප්‍රමාදීව (සතිමත්ව) ජීවත් වුන උතුම් වූ කල්‍යාණ මිත්‍රයන් වහන්සේ කෙනෙක් ලෙසය.

බුදු පියාණන් වහන්සේ ඉපදුන දිනය, බුදු වුන දිනය, සහ පිරිනිවනට වැඩම කල දිනය මුල් කරගෙන බුදුන් වහන්සේට ගෞරව කිරීමේ උත්සව ලොවපුරාම පවත්වනවා.

සතිමත්ව ජීවත් වෙමින් බුදු පියාණන් වහන්සේ ලොවට ආදර්ශවත් වුණා . සතිමත් වෙමින් සිත පිරිසිදු කර ගන්න ක්‍රමවේදය ලෙස "සතර සති පට්ඨාන" දේශනා කළා.

බුදුරජානන් වහන්සේ "සතර සති පට්ඨානය" දේශනා කලේ නිවන් මගටයි. එහෙම කියල දරුවන්ට ඒ "සතිය" ජීවිත වලට ලංකර දෙන්න ප්‍රමාද වෙන්න එපා.

මොකද කෙනෙක්ට නිවන් මගට පිවිසෙන්න එකම මග "සති පට්ඨානය" හෙවත් "සතිය" පුරුදු කිරීම වගේම , කෙනෙක්ට තමන්ගේ ජීවිතයේ යහජීවනයට, සැනසිල්ල උදා කර ගන්න, හොඳින් ඉගෙන ගන්න, හොඳින් වැඩ කටයුතු කර ගෙන යන්න, අසහනයෙන් ආතතියෙන් මිදෙන්න තියන එකම මගත් "සතිය" පුරුදු කිරීම පමණයි." සතිය" සාර්ථක ජීවත් වීමේ මගයි.

එම උතුම් වූ අභිමතාර්ථය ඇතිව, " සතර සති පට්ඨානය" දේශනාව පාදක කරගෙන ලංකාවේ සති පාසල, දරුවන්ට පිරිසිදු මනසක් ඇති කර ගැනීම සහ ඔවුන්ගේ යහජීවනය සඳහා "සති මාත්‍රය" හඳුන්වා දෙනවා. සති මාත්‍රය සතර සති පට්ඨානයේ අරුණලු උදාවයි.

සතිය කියන්නේ කුමක් ද ?

"වත්මන් මොහොතේ යෙදෙන කාර්‍යයට එළඹ සිටි සිහියෙන් හිත යොමු කර මොහොතින් මොහොතට පැමිණෙන අත්දැකීම් කෙරෙහි විනිශ්චයකින් තොරව කරන දැනුවත් භාවය" -සති පාසල ශ්‍රී ලංකාව

කෙටියෙන්;

සතිය කියන්නේ මේ මොහොතේ ජීවත් වීම.

එක වැඩක් ඒ මොහොතේ කිරීම.

ඔබ එහි නියැලී ඉන්න අතරේ ඔබේ සිත වෙනත් අරමුණකට යන්න පුළුවන්. ඒ බවත් දැන ගෙන ඒ හා නොගැටී , නොඇලී නැවත කරමින් සිටි කාර්ය කිරීම.

අතීතයේ සිදු වුන වැරදි ගැන පසු තැවෙන්නේ නැති බව, අනාගතය ගැන සිහින මවන්නේ නැති බව. නිතරම වත්මන් මොහොතේ ජීවත් වීම.

ඒ පුහුණුව හරහා තමන්ගේ සිත තුල නුවණ(පැහැදිලි අවබෝධය) වැඩෙන බව දැනීම .

කාට ද සතිය පුහුණු කල හැක්කේ?

ශාරීරිකවත් මානසිකවත් සනීපයෙන් සිටින ඕනෑම කෙනෙකුට පුළුවන්.

කොයි වෙලාවේ කොතනද සතිය පුහුණු කල හැක්කේ?

ඕනෑම වෙලාවක්, ඕනෑම තැනක, හරියට කියනවනම් " මම ..දැන්..මෙතන"

පළමුව "මම" නැත්නම් "අපි" කියන්නේ කව් ද කියල බලමු.

කවුද අපි කියන්නේ?

අපි මිනිසුන්.

ශරීරය සහ මනසින් හැදුණු මිනිසුන්.

ශරීරය සහ මනසේ සම්බන්ධතාවයක් .

ශරීරය හැදිලා තියෙන්නේ මොනවයින්ද?

පොළොව කියන ධාතු ස්වභාවය : තද ගතිය , සැහැල්ලු ගතිය

උණුසුම කියන ධාතු ස්වභාවය රස්නය සහ සීතල

වාතය කියන ධාතු ස්වභාවය : හමන ගතිය සහ බදන ගතිය

වතුර කියන ධාතු ස්වභාවය : පොළොව උණුසුම, වාතය, සහ වතුර යන ධාතු සමග එකට වැඩ කරන ගතිය. සියලුම ධාතු එකට එකතු කරන ගතිය.

අපිට ශරීරය අල්ලන්න සහ දකින්න පුළුවන් ද ?

ඔව්, අපිට පුළුවන්.

මනස හැදිලා තියෙන්නේ මොනවයින් ද ?

මනස හැදිලා තියෙන්නේ දැනීම, හඳුනා ගැනීම, ප්‍රතිචාර දැක්වීම, සහ දැන ගැනීම කියන නාම ධර්ම වලින්.

අපේ මනස අපිට අතින් අල්ලන්න සහ ඇසෙන් දකින්න පුළුවන් ද ?

නැහැ, අපිට බැහැ.

සතුන්ට මනසක් තියනවා ද ?

ඔව්, සතුන්ට තියනවා.

සතුන් සහ මිනිසුන් අතර සමාන අසමාන කම් මොනවා ද ?

මිනිසුන්ට දැනෙනවා, හඳුනා ගන්නවා, ප්‍රතිචාර දක්වනවා, දැන ගන්නවා.

සතුන් සහජයෙන් ක්‍රියා කරයි. ඔවුන්ටත් දැනෙන්නට, හඳුනා ගන්නට, ප්‍රතික්‍රියාකරන්නට, දැන ගන්නට හැකිය. එහෙත් ඔවුන්ට තාර්කික සහ සංකීර්ණ චින්තනය නොහැකිය.

සතුන් සහ මිනිසුන් දෙගොල්ල ගේම ශරීරය සැදී ඇත්තේ තද/සැහැල්ලු ගතිය (පොළොව) , උණුසුම, වාතය, සහ වතුර යන ධාතුවලිනි.

සතුන් සහ මිනිසුන් දෙගොල්ලොම වැඩිම සිදුවෙනවා, දිරා යාමට පත්වෙනවා , මරණයට පත්වෙනවා.

මිනිසුන්ට හිතන්න පුළුවන්. සතුන්ට හිතන්න නොහැකිය.

සතුන්ට පුළුවන් ද හරි වැරදි තේරුම් ගන්න?

ඔව්, එයාලට පුළුවන්. නමුත් ඔවුන්ට හරි දේ සහ වැරදි දේ අතර වෙනස මොකක් ද කියල දැන ගන්න නොහැකිය.

මිනිසුන්ට පුළුවන් ද හරි දේ සහ වැරදි දේ අතර වෙනස තේරුම් ගන්න?

ඔව්, එයාලට පුළුවන්. කොහොමද මිනිස් ශරීරය වැඩ කරන්නේ?

ශරීරයේ ක්‍රියාකාරකම් මනස තීරණය කරයි.

මනස හැම විටම දැනීම , හඳුනා ගැනීම, ප්‍රතික්‍රියා කිරීම, සහ දැන ගැනීම කරමින් ශරීරය සමග සන්නිවේදනය කරයි.

එයින් අදහස් කරන්නේ මනස පුරෝගාමියා කියා ද ?

ඔව්, එහෙම තමයි.

කොහොම ද මනස වැඩ කරන්නේ?

මනස වැඩ කරන්නේ අපේ ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, සහ මන යන ඇතුළත ආයතන පිටින් ඇති ආයතන වන පාට/හැඩය, ශබ්දය, ගඳ/සුවඳ, රසය, පහස සහ දැන ගැනීම සමග සම්බන්ධ වෙමින්.

මනස වැඩ කරන්නේ බොහෝ දුරට තමන්ගේ පුරුදු, ඇබ්බැහි, සහ ආකල්ප අනුව.

මොනවාද අභ්‍යන්තර ආයතන ?

ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මනස

මොනවාද බාහිර ආයතන?

පාට/හැඩය, ශබ්දය,ගඳ /සුවඳ, රස,පහස,සිතුවිලි

ගස්වලට මනසක් තිබේ ද?

නැහැ, ගසට නැහැ.

මොනවා ද ගස්වලත් මිනිසුන්ගේත් තියන සමාන අසමාන කම්?

දෙගොල්ලටම උපතක් තිනවා.

දෙගොල්ලම වැඩෙනවා.

දෙගොල්ලම කාලය අනුව වෙනස් වෙනවා.

දෙගොල්ලම කාලය අනුව දිරා යනවා

කාලයකදී මැරෙනවා

මිනිසුන්ට මනසක් තියනවා, ගස්වලට නැහැ

ගස්වලට සතුට සහ අසතුට දැනෙනව ද ?

නැහැ, දැනෙන්නේ නැහැ.

සතුන්ට සතුට සහ අසතුට දැනෙනවා ද ?

ඔව්, එයාලට දැනෙනවා.

සතුන් දන්නවද සතුට සහ අසතුට කියන්නේ මොකක් ද කියල?

ඔව්, එයාල සහජයෙන් දන්නවා.

කාටද පුළුවන් වන්නේ සතුටෙන් ද සහ අසතුටෙන් ද ඉන්නේ කියල වෙන් කර දැන ගන්න ?

මිනිසුන්ට පමණයි.

කොහොමද මිනිසුන් සතුට සහ අසතුට වෙන් කොට දැන ගන්නේ?

මිනිසුන්ට හිතන්න පුළුවන් මනසක් තියන නිසා.

ජීවීන් අතර උසස් මනසක් ඇති මනුස්සයා ඇයි අද බොහෝ විට අසහනයෙන් ආතතියෙන් ජීවත් වෙන්නේ?

මිනිස් මනසේ ඇති පුරුදු , ඇබ්බැහි, සංකල්ප, ආකල්ප අනුව ජීවත් වීම නිසා සිතුවිලි වලින් බහුල වීම. ඒ නිසා මිනිසාගේ මනස නිතර එහෙ මෙහෙ දුවන ගතිය ඇති බව. වඳුරු මනස.

වඳුරු මනස දැක ගන්න සතිමත් නැතිකම. වර්තමාන මොහොතේ ජීවත් වෙන්නේ නැතිකම .

මිනිසුන් නිතරම අතීත සිදුවීම් සහ අනාගත සිහින සමග ජීවත් වීම.

අනවශ්‍ය සහ නිරෝගී නොවන තරඟකාරිත්වය .

තමන්ගේ දේවල් නැති වෙයි කියල බිය.

බොහෝ වෙලාවට දන්නේ ලෞකික සතුට පමණයි.

මිනිසාට කොතරම් ලැබුනත් මදි කියල තව තව සොයන්න වෙහෙසෙනවා.

ඔවුන් ලද දෙයින් සතුටු වෙන්න දන්නේ නැහැ.

ඔවුන් ජිවත් වන්නේ ද්‍රව්‍යමය සහ මුල්‍යමය ජයග්‍රහණය සොයා යන ලෝකයක. වේගය අඩුකර ගන්න වෙලාවක් නැහැ. හරි වැරදි බලන්න වෙලාවක් නැහැ.

හුගක් මිනිසුන් හිතන්නේ හැම වේලාවෙම එයාල හරි කියල.

හැමවෙලාවෙම එයාල ජිවත් වෙන්නේ මම , මගේ සහ මගේ ආත්මය කියන මමත්වය අනුව.

ඒ වගේම ,අද පවතින කාර්ය බහුල දෛනික ජිවන රටාව සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න නොවන තරඟකාරී අධ්‍යාපනික ක්‍රමවේදය නිසා ළමයින් ඇතුළු සියලු දෙනාගේ සිත් තුල කුතුහලය, සිතේ අවුල් බව, ඊර්ෂ්‍යාව, තරහව, සාංකාව, ආතතිය, සිතේ චංචල බව, කණගාටුව , හෙම්බත්විම, වැනි දේ ඇති වෙනවා.

ළමා මනස වගේම වැඩිහිටි මනස සිහින ලෝකයක ආකර්ෂණයට ලක් කරන, පාලනයකින් තොර තාක්ෂණය, කුඩා ළමයාගේ සිට හැමදෙනාගේම අතට ලැබිල තිබෙනවා. අපි දන්නවා එහි හොඳ නරක දෙකම තියන බව. නමුත් එයින් වන අයහපත වැඩිවෙන බව දකින්නට ලැබෙනවා. චණ්ඩ පරුස කම, ආතතිය, අසහනය වැනි දේ වැඩි වෙන බව දකින්නට ලැබෙනවා.

මෙම තත්වයෙන් බේරීමට ඇති එකම මග ඒ තත්වය ගැන සියලු දෙනාම දැනුවත් කිරීමයි. දැනුවත් බව වැඩි කිරීමේ සාර්ථක ක්‍රමවේදය නම් ඔවුන් "සතිමත්" කිරීමයි.

අපි "සතිය" පුරුදු කළොත් ;

සතිමත්කම ප්‍රඥාව වර්ධනය කරනවා . එයින් පැහැදිලි අවබෝධය ලැබෙනවා .

සතිමත් වීම හරහා අපිට ගෝචර වන දේවල්, අපේ චින්තනය, වචන, ක්‍රියාව, සහ පුරුදු යන දේ පැහැදිලිව දැක ගත හැකියි. මනස ඒ ඇති ආකාරයෙන්ම දැක ගත හැකි වෙනවා.

ප්‍රඥාවෙන් අපි කවුරුන්ද යන්න පැහැදිලිව දැක ගත හැකි බැවින් අපි දයානුකම්පිත වෙනවා.

අපගේ මනසේ සිදුවන්නේ කුමක් ද , එය වැරදිද හරිද යන්න දැකීමට පටන් ගන්නවා.

ප්‍රඥාව තිබෙන නිසා තරහව වැනි නිශේදාත්මක හැඟීම් පිටතින් නොව අපි තුලින්ම එන බව දැක ගන්නවා.

ධනාත්මක සිතුවිලි , කරුණාව, මෛත්‍රිය අපේ මනස තුලින්ම පැන නගින බව දැන ගන්නවා.

සතිමත් කම පුරුදු කල නිසා පෙරට වඩා ස්වයං යහපත් බව වැටහෙනවා.

ජිවිතය සරල වෙනවා. අවශ්‍යතාව පමණක් සලකලා ජිවත් වෙනවා. නිරෝගී කම ලැබෙනවා .

අපි දන්නවා අපි මොනවාද කරන්නේ කියල

කාර්යක්ෂම ලෙස වැඩ කරනව.

ඉගෙනීම් කටයුතු සහ අන් වැඩවලදී අපිට පුළුවන් උපරිමය කරනවා, එයින් ලැබෙන උපරිමය භාර ගන්නවා.

අපේ වැරදි සිදුවීම අඩු වෙනවා.

අපෙන් වැරදි සිදු වුනත්, වැරදි සිදුවුණ බව සහ ඒවා ඇතිවුන හේතු දැන ගන්නවා.

වැරදි සිදුවීම හරහා ඉගෙන ගන්නවා. වැරැද්ද එතනම හදා ගන්නවා.

අපිට අපේ ජිවිතයේ සතුටින් ඉන්න විවේක කාලය ලැබෙනවා.

අපේ හිතට තරහව, ඉරිසියාව, මානය , කැදරකම වැනි නිශේදාත්මක හැඟීම් ඇති බව දැන ගන්නවා වගේම අපේ හිතේ මෛත්‍රිය, නිහතමානිකම, ත්‍යාගශීලි කම වැනි ධනාත්මක සිතුවිලි යන මානසික හැඟීම් ගැන දැන ගන්නවා.

අපේ හැඟීම් සහ සිතුවිලි විනිශ්චයකින් තොරව දැන ගන්නවා.

සිත අවදිමත් වෙනවා , චිත්තවේගී බුද්ධිය වැඩෙනවා.

අපි අපේ සැබෑ චරිතය දැන ගන්නවා.

අපේ තිබෙන පුරුදු , ඇබ්බැහි, ආකල්ප, සංකල්ප ගැන ඇති සැටියෙන් දැන ගන්නවා.

අපිට නොදැනුවත්වම සිදුවෙන තාක්ෂණයට ඇබ්බැහි වීම ගැන දැන ගන්නවා. තමා තුලින්ම ඇබ්බැහිවීම දැන ගැනීම නිසා එයින් මිදීමට පුළුවන් වෙනවා.

ජිවිතයේ බලාපොරොත්තු වෙන ලැබීම සහ නොලැබීම යන දෙකම විඳදරා ගැනීමේ හැකියාව ලැබෙනවා. එය ඔරොත්තු දීමේ බලයයි.

ජිවිතයේ ආතතිය, අසහනය, අඩු වෙනවා.

සතිමත් වෙමු. වෙසක් දකිමු

වෙසක් පුන් පොහෝ දිනය වඩාත් අර්ථවත් වන්න බුදු පියාණන් වහන්සේ දිනපතා කළ "රුවන් සක්මන" සිහිපත් කරමින් අපිත් " සතිමත් ඇවිදීම" කරමු.

අපි ඇවිදින විට එය සතියෙන් කරමු. ඔබේ නිවසේ හෝ මිදුලේ ඔබට ඇවිදීම කරන්න පුළුවන්. ඔබේ ස්වාභාවික ඇවිදීම කරන්න. එසේ යනවිට ඇවිදින බව දැනගෙන ඇවිදින්න. ඔබට හැකි පමණින් මෙම පුහුණුව කිරීමට උත්සාහ ගන්න.

ඇසතු රුක මුලදී බුදුන් වහන්සේ පුහුණු කළ ඒ "සතිමත් ඉඳ ගැනීම" සිහිපත් කරමින් අපිත් "සතියෙන් ඉඳ ගනිමු".

සුවපහසු ආසනයක වාඩි වී විවේකිව සිටීමට සෑම දිනකම මිනිත්තු 5 ක් සොයා ගන්න. මිනිත්තු 5 ක් වාඩි වී ඔබගේ ශරීරයේ මාංශ පේශි ලිහිල් කර ගන්න. ශරීරයේ ඉරියව් දැනගෙන ශරීරය සහ මනස සමග මිත්‍ර වන්න. දැන් ඔබ වාඩි වී සිටින බව ඔබ දැන ගන්න. ඔබේ

ස්වාභාවික හුස්ම ඔබට දැනෙනවා නම් ස්වාභාවික හුස්ම ගැන දැනුවත් වෙන්න. එම විනාඩි 5 විවේක ගන්න. ඔබට හැකි පමණ එය පුහුණු කරන්න.

පයින් ඇවිදිමින්, සතියෙන් ඉරියව් පවත්වමින්, දිනපතා කරන "වත" සතියෙන් කරමින් වසර හතලිස් පහක් බුදුන් වහන්සේ ජීවත් වූ ආකාරය සිහිපත් කරමින් අපිත් සතියෙන් එදිනෙදා වැඩ කරමු.

එසේ පුරුදු කිරීම සඳහා පළමුව අපගේ එදිනෙදා කටයුතුවලදී අප කරන සරල දේවල් කිහිපයකින් ආරම්භ කරන්න. සෑම උදෑසනකම අපි දත් මදිනවා. එබැවින්, අපි දත් මදින බව දැන ගැනීමට උත්සාහ කරන්න. නාන කාමරයට යන බව දැනගෙන යන්න. බුරුසුව ගන්න බව දැන ගෙන එය ගන්න. දන්තාලේප බුරුසුවට දමන බව දැනගෙන දන්තා ලේප දමන්න. දැන්, මදින බව දැනගෙන මදින්න. ඔබට හැකි පමණ මෙය දිනපතා පුරුදු කරන්න. ඒ වගේ දිනපතා තනියම කරන වෙනත් වැඩක් වුනත් ඒ සඳහා යොදා ගන්න පුළුවන්.

ඒ වගේම වෙසක් මතක් කරගෙන;

සතියෙන්;

තෙරුවන් නමදිමු, කල්‍යාණ මිත්‍රත්වය ප්‍රගුණ කරමු.

මල් පහන් පුජා කරමු, සතුටු වෙමු.

දහම් අසමු , ප්‍රඥාව වඩමු .

පිරිත් සජ්ජායනා කරමු, බියෙන් තොරව ජීවත් වෙමු.

සීලයක් ගමු, ඇස, කන, නාසය, දිව, කය සංවර කර ගමු.

සතිමත්ව ඉඳගමු, හිත සංවර කර ගමු.

බුදු ගුණ ගයමු, ශ්‍රද්ධාව දියුණු කරමු.

දානයක් දෙමු, ත්‍යාගශීලිත්වය වඩමු.

ආහාර සතියෙන් ගමු, නිරෝගී බව රකිමු.

වෙසක් කුඩුවක් හදමු, එය ආලෝකවත් කර සති ආලෝකය පතුරුවමු.

මෙසේ, අවසන් බුද්ධ වචනය වන " අප්‍රමාදී බව, සතිමත් බව" සිතෙහි දරමු. සතිමත් කම අපි පුරුදු කරමු.

සතිමත් පුහුණුව නිසා වැඩෙන " සිහි නුවණ." (සති සම්පජන්නය තුලින් සියලු ශිල්ප ශාස්ත්‍ර හොඳින් ඉගෙන ගනිමු.

සතිමත් වෙමින් ගුණ ගරුක වෙමු. සාමය සමගිය වඩමු. නිරෝගී වෙමු. කරුණාව, මෛත්‍රිය ශාස්ත්‍ර ලොවටම විහිදුවමු.

අපි සතිමත් වෙමින් බුදු පියාණන් වහන්සේට කලගුණ සලකමු.

අනුලා ප්‍රේමචන්ද්‍ර

සති පාසල මධ්‍යස්ථාන

කඩුවෙල මධ්‍යස්ථානය

සෑම ඉරිදා දිනකම
සවස 3.00 සිට සවස 5.00 දක්වා
297/2, අශෝකාරාම පන්සල පාර, ඉහල බෝමිරිය, කඩුවෙල.
ප්‍රසාද් - 0766220362
උපේක්ෂා - 0777274414

මීතිරිගල මධ්‍යස්ථානය

සෑම සදුදා දිනකම
සවස 3.00 සිට සවස 5.00 දක්වා
මීතිරිගල නිස්සරණ වනය, මීතිරිගල.
හේවගේ - 0777223468, 0333339193

නුවර මධ්‍යස්ථානය

සෑම මසකම පලවෙනි ඉරිදා දින
සවස 2.00 සිට සවස 4.00 දක්වා
ශ්‍රී කල්‍යාණී සෙවන, බොයගම, නාගස්තැන්න.
චාන්දනී - 0773612915
තරිඳු - 0773598513

කලල්ගොඩ මධ්‍යස්ථානය

සෑම මසකම
සවස 3.00 සිට සවස 5.00 දක්වා
විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානය, රුහුණුපුර, කලල්ගොඩ පාර, පන්නිපිටිය.
චන්කම් - 0773855409

කුරුණෑගල මධ්‍යස්ථානය - 1

සෑම මසකම පලවෙනි ඉරිදා දින
උදෑසන 8.00 සිට උදෑසන 10.00 දක්වා
ඇත්කඩ රජමහා විහාරය, කුරුණෑගල.
මල්ලිකා - 0718044970
තිවංක - 0773777257

කුරුණෑගල මධ්‍යස්ථානය - 2

සෑම මසකම පලවෙනි ඉරිදා දින
උදෑසන 8.00 සිට උදෑසන 10.00 දක්වා
යාලේගෙදර ශ්‍රී දේවගිරි විහාරය, කුරුණෑගල.
මල්ලිකා - 0718044970
නන්දා - 0714421863

<u>කුරුණෑගල මධ්‍යස්ථානය - 3</u>

සෑම ඉරිදා දිනකම
සවස 2.30 සිට සවස 4.30 දක්වා
ශාලංකා, කෙලිමුනේ, මහකෙලිය.
මල්ලිකා - 0718044970
නන්දා - 0714421863

<u>කුරුණෑගල මධ්‍යස්ථානය - 4</u>

සෑම මසකම පලවෙනි ඉරිදා දින
උදෑසන 10.30 සිට දහවල් 12.30 දක්වා
ශ්‍රී ධර්මජීව දහම් පාසල, මිල්ලෑව, කුරුණෑගල.
නන්දිත - 0778109411
සමන්ති - 0711360909



සති පාසල

உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை

Sati Pasala

සති පාසල පදනම

297/2, අශෝකාරාම පන්සල පාර, ඉහල බෝමිරිය, කඩුවෙල

www.satipasala.org

coordinator@satipasala.org

077 35 98 513